PsiNossa
Bir Psikoloji Dergisi
SAYI:35
Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu • tpocg.org

DEĞİŞİM VE YENİLİK

PsiNossa
2017

TPÖÇG Yayın Ekibi
dergi@tpocg.net

TPÔÇG Genel Sekreteri
Ezgi AKTUG
Sabancı Üniversitesi
ezgiaktug@tpocg.net

Editör
Elif Gül ŞAHİN
İstanbul Medipol Üniversitesi
elifgulsahin@gmail.com

Bülten Editörü
Arzu HAMURCU
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
arzuhamurcu1852@hotmail.com

Yazar
Emel EMRE
Hasan Kalyoncu Üniversitesi
emelberra1@gmail.com

Yazar
Serap ATAŞ
Çankaya Üniversitesi
serap_ atas@hotmail.com

Yazar
Merve PALTACI
Uludağ Üniversitesi
merve.paltaci96@gmail.com

Yazar
Aslı Gül KÜÇÜKAKYÜZ
İstanbul Kültür Üniversitesi
asligulkucukakyuz@hotmail.com

Yazar
Zehra GÜLSER
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi
zehraagulserr@gmail.com

Yazar
Büşra KUL
Ankara Üniversitesi
busrakkul@gmail.com

Çevirmen - Haber Köşesi
Zeynep ADIGÜZEL
Koç Üniversitesi
zadiguzel 13@ku.edu. tr

Dizgi -Tasarım
Ilgın GÜÇLÜ
İstanbul Kültür Üniversitesi
ilgingucluu@gmail.com

Dizgi -Tasarım
Halil İbrahim AYAR
Dokuz Eylül Üniversitesi
halilibrahimayar@hotmail.com

Film Köşesi Yazan
Özer KOÇ
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
koc.ozer.97@gmail.com

Kitap Köşesi Yazarı
Vera LEVENT
Ankara Üniversitesi
veralevent@hotmail.com

Müzik Köşesi Yazarı
Fulya AKINCI
KTO Karatay Üniversitesi
fulyaakinci@hotmail.com

Ayın Farkındalıkları .
Sena Ezgi BEZCİ
Istanbul Medipol Üniversitesi
senaezgibezci@hotmail.com

Çizer
Esra ÖZEN
İstanbul Aydın Üniversitesi
esraozen53@gmail.com

Mezun Yazısı
Muhammed Adıyaman
.

bu sayıda;

- Değişik ve Yeni Bir Yaşama “Gebe” Olmak
- DEĞİŞMEYEN TEK ŞEY: DEĞİŞİM
- BEYİNDEN KALBE DEĞİŞİM : AŞK
- Kadınlarda Seçme Seçilme Hakkı
- KÖKLERDEN SALINCAK KURMAK
- Otobiyografik Bellek ve Anı Tümseği
- Çizim Köşesi
- Kaos Gey Ve Lezbiyen Kültürel Araştırmalar Ve Dayanışma Derneği
- Röportaj: GÜNDÜZ VASSAF
- Mezun Köşesi - Muhammed Adıyaman
- Film Köşesi: 50 İlk Öpücük
- Kitap Köşesi: Algernon'a Çiçekler
- Müzik Köşesi
- Konuk Yazar

Bizi Twitter'dan
takip etmeyi unutmayın!

@TPOCG_Yayinlari

EDİTÖRDEN

“Düşmüşüz yavaşça bir sâkin derenin
İçindeymişik, yeşilmişik, sazmışık.”

Nehir-dere metaforlarından hep çok etkilenmişimdir. Bu metaforlar genelde, nehirin de doğasında olanı, akışı ve değişimi içinde barındırır. Herakleitos’un aynı nehirde iki kere yıkanılmayacağı, nehrin üzerinden akan suların şimdi yeni sular olduğunu söylediği; Bülent Ortaçgil’in dereler gibi denizlere aktığı; Can Yücel’in bi’ yeşili, bi’ sazı olduğu; nehrin bir kaynaktan doğup akarken zaman zaman bulandığı, zaman zaman kuruduğu, coştuğu, daraldığı, başka sularla karıştığı, akıtığı, dalgandığı , taştığı metaforlar.

Yılın ilk günlerinde, yeni yılın ilk sayısıyla biz de yeniyi ve değişimi işliyoruz. Nehrin başına gelenlere bakıyoruz. Büyüdüğü ve yeni bir kanala ayrıldığı gebeliğe; dalgalandığı taştığı aşka, kenarına kurulan evlerin, kenarında yapılan pikniklerin getirdiği yeniliğe, teknolojiye; ve geri dönüp baktığımız yaşam nehrine, otobiyografik belleğe değiniyoruz.

Değişim, psikolojide stresin temel faktörü sayılabilir ama aynı zamanda büyümek için bir fırsattır. Yeni yılın size fırsat olması ve hep akmanız dileğiyle.

İyi Yıllar!!

Değişik ve Yeni Bir Yaşama "Gebe" Olmak | Merve Paltacı

Her gün doğumu bize farklı yenilikler ve fırsatlar sunarken biz de "yepyeni bir yaşam"a gebe kalabiliyoruz. Kadın bedenine özgü bu mucizevi potansiyel, sadece yeni bir bedeni değil yeni bir yaşam formunu ve sorumluluklarını da beraberinde getirmektedir.

Yeni bir canlının dünyaya gelmesi olgusu genellikle olumlu ve doyurucu bir yaşantı olsa da kadın bu sürecin beraberinde getirdiği yenilikler nedeniyle bazı psikolojik rahatsızlıklar da yaşayabilmektedir ve bu yönüyle gebelik uyum gerektiren bir kriz süreci, stresli bir yaşam olayı olarak nitelendirilmektedir (Littleton ve Engebreston 2005, Van der Akker 2012, Murray ve McKınney 2014; akt. Çobanlar Akkaş, 2014). Gebelik, önemli psikolojik ve sosyal değişiklikleri barındıran, aile yaşantısı ve toplumsal rollerde meydana gelen hızlı değişikliğe uyum sağlanması gereken bir durumdur (Kuğu, Akyüz,2001). İster planlı ister planlanmamış olsun her gebeliğin sevme, sevilme, yetiştirme isteği, kadınlığını doğrulama hatta bazen kaybın yerine konması gibi bir takın bilinçli ve bilinçdışı güdüleyicileri vardır ve bu güdülenmeler kimi zaman kaygı ve yüklenmeye neden olabilir (Michels,1989; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Gebelikte kadın rolünün de yanında toplumda belirlenen ve bireyin içselleştirdiği boyutlarda anne rolüyle ilişkili duygusal, davranışsal ve yaşantısal beklentiler, çabalar ve bunun getirdiği çatışma olgusu ön plana çıkar (Özkan, 1993; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Kadının özgeçmişinde ailesinde yaşanmışlıkları aile olmakla ilişkilendirdiği gebeliğe yönelik tutumlarını etkiyebilirken (Özkan, 1993; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Süreç sırasında yaşadığı fizyolojik ve psikolojik etkenler de bu inanışlarını şekillendirebilmektedir (Kaplan ve Sadock, 1998; akt. Akyüz ve Kuğu,2001).

Bebeğin dünyaya gelişi çoğu zaman olumlu duygularla eşleştirilse de kimi zaman gebelikte eşler arasındaki ilişkinin değişmesi, yaşanan sosyal ve ekonomik problemler, sağlık problemleri ve değişen vücut yapısı, bebek bakımı ve sorumluluğunun gerekmesi süreci stresli hale getirebilmektedir (Taşpınar, 2015). Kadınlar içgüdüsel olarak anne olma istekleri çok yüksek olsa bile gebelik halinde pek çok değişim ve berberinde kaygı yaşarlar (Taşpınar, 2015).Gebeliğe uyum ve kabullenme sürecinde kadının anneliğe hazırlayıcı yönde oynadığı roller, gebeliğin planlılık durumu, gebelik ve doğum hakkında yeterli ve doğru bilgiyi almış olma sosyoekonomik koşullar ve benlik kavramı önemli faktörlerdir (Özkan,1993, 203-206; akt. Taşpınar, 2015). Yani rahatlıkla denebilir ki kadının ruhsal durumu gebeliğin gidişini etkilediği gibi karşılıklı olarak gebeliğin kendisi de ruhsal durum üzerine birtakım etkilerde bulunur (Özkan, 1993; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Bu süreçte Benedek, anneliğe doğru fiziksel ve emosyonel olgunlaşma başarısını gösteren kadınların, anneliği inkâr edenlere göre gebelik sürecini ve doğum sonrasını daha sağlıklı geçirdiğini belirtmektedir (Michels,1989; akt. Akyüz ve Kuğu,2001).

Anne adayı gebeliğin trimesterlerine göre farklı zamanlarda farklı değişimler yaşar (ACOG 2014, Murray ve McKinney 2014; akt. Çobanlar Akkaş, 2014). Gebeliğin ilk trimesterinde bulantı, kusma gibi fizyolojik değişimler ve gebeliğe ilişkin ambivalan duygular yaşanır. Gebelik planlı ve istekli ola bile anne adayı gebelik zamanının doğruluğundan şüphe duyabilmekte ve bebeğinden ziyade gebeliğine ve kendine odaklanmaktadır (Van der Akker 2012, ACOG 2014, Murray ve McKınney 2014; akt. Çobanlar Akkaş, 2014). İkinci trimesterde fetüsün hareketleri hissedilmeye başlandığında bebeği ayrı bir birey olarak kabullenmekte ve bulantı gibi rahatsızlıklar azaldığı için kendini iyi hissederken kaygıları bebeğine yönelmektedir (Van der Akker 2012, ACOG 2014, Murray ve McKınney 2014; akt. Çobanlar Akkaş, 2014). Üçüncü trimesterde kadının fizyolojik rahatsızlıkları artarken ilgisi bebeğine ve doğum sürecine odaklanmaktadır. Bu dönemde özellikle doğum sürecinin zorluğunun yarattığı anksiyete durumu ortaya çıkmaktadır (Van der Akker 2012, ACOG 2014, Murray ve McKınney 2014; akt. Çobanlar Akkaş, 2014).

Araştırmalarda gebe kadınların %20'sinin doğum korkusu yaşadığı ve bunların %6'sının ciddi şekilde güçsüzlük korkusu olduğu bildirilmiştir (Kuğu ve Akyüz, 2001). Gebelikte şiddetli boyutlara ulaşan doğum korkusu *tokofobi* olarak adlandırılır ve bu korku gebelikten önce oluşmaya başlayarak gebeliğin sonlarına doğru hızla artmaktadır (Akdolun Balkaya, Vural ve Eroğlu, 2014).

Daha genel olarak Türkiye'de ruh sağlığı sorunu erkelere oranla daha fazla görülmektedir örneğin depresyon ve panik bozukluk kadınlarda 2 kat, somatizasyon bozukluğu ise 3 kat fazladır. Depresyon varlığı tr geneli için %13.1 iken gebelikte ruhsal sorun görülme olasılığı %5 m %51 arasında seyretmektedir (Marakoğlu ve ark 2008). Gebelikte anksiyete yaşama, sosyal destek azlığı, sorumlulukların artıp ilginin azaldığı geniş ailede yaşama evlilik süresi ve evlilik sorunlarının görülmesi depresyon riskini artırmaktadır (Akbaş, Vırıt, Kalenderoğlu, Savaş ve Sertbaş, 2008). Gebelikte bulantı ve kusmanın kadının evlilik hoşnutsuzluğunu bir çeşit dışa vurma şekli olduğu ileri sürülmektedir (Beydağ ve Mete, 2008). Ve yapılan araştırmalar da evlilik uyumu ve doyumu yüksek kadınlarda daha az bulantının görüldüğünü desteklemektedir.

Karşılıklı etkileşim halinde fikir alışverişi ile sorunlarını çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu olarak değerlendirilmektedir. Mutluluk, doyum ve beklentilerin gerçekleşmesi uyum durumda söz konusu olabilmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Erdamlar ve Alpkan, 2005)

Çobanlar Akkaş'ın (2014, s.18) çalışmasında belirttiği gibi,

"Eşler arası uyumu etkileyen faktörlere yönelik çalışmalarda akraba evliliği (Fışıloğlu 2001; akt. Çobanlar Akkaş, 2014), artan çocuk sayısı (Şener ve Terzioğlu 2002) ve evlilik yılının (Şener ve Terzioğlu 2002, Demiryay 2006, Güzel Ertop 2012) evlilik uyumunu negatif, isteyerek yapılan evliliklerin ise pozitif yönde etkilediği (Cingisiz 2010; akt. Çobanlar Akkaş, 2014) saptanmıştır. Yukarıdaki çalışmalardan faklı olarak eşlerin evlilik uyumlarının evlilik yılı, çocuk sayısı gibi değişkenlerle bağlantılı olmadığı da belirtilmektedir (Tutarel Kışlak ve Çabukça 2002). Kılıçarslan (2008)"a göre, gebeliğin istenmesi ve planlı olması, yakınları ile eşin destek olma oranını artırmakta ve çocuk sayısı, eşin gebeliği öğrenince sevinme ve destek olma durumunu etkilemektedir. Ayrıca, yakınlarının destek olma durumu çocuk sayısı ve evlilik süresi arttıkça azalmaktadır. "

Doyurgan'ın (2009) da belirttiği gibi gebelik dönemi ve sonrası için kadınlara fizyolojik değişikliklerle ilgi destekler verilirken kadının yeni sosyal rolüne ve sorumluluklarına uyumu ile ilgili müdahalede bulunulmamakta ve bu uyum tamamen kadının kendisine bırakılmaktadır (akt. Çobanlar Akkaş, 2014). Bu nedenle gebeliğin anne adayı tarafından sağlıklı bir şekilde kabullenilmesi için eşinde yeterli destek alması son derece önemlidir (Kılıçarsalan, 2008)

Sosyal destek sistemi bireyin sorunlarını çözümünde ve önlenmesinde, zor durumlarla başa çıkma yetisinde güçlü bir kaynak niteliğindedir (Yıldırım, 1997). Sosyal destek maddi, duygusal ve bilişsel yönü olan kapsamlı bir olgudur. Maddi destek bireyin günlük hayatında ekonomik açıdan başkaları tarafından desteklenmesi, duygusal destek bireyin sevgi, şefkat, güven gibi temel gereksinimlerinin karşılanması ve bilişsel destek ise bireylerin sorunlarını çözme sürecine yardım edecek bilgi ve yardımın sağlanmasıdır şeklinde özetlenebilir (Ardahan M. sosyal destek ve hemşirelik,2006; akt. Mermer ve ark.2010). Yapılan araştırmalarda kadınların doğum sonrası dönemde sosyal destek algılarının gebelik dönemine nazaran daha düşük olduğu ve gerek annenin gerekse bebeğin sağlığı açısında bu süreçlerde sosyal desteğin önemli olduğu tespit edilmiştir. (Mermer, Bilge, Yücel ve Çeber, 2010). Gebelik ve doğum sonrası dönem yepyeni bir oluşumu barındıran anne ve bebek ikili yaşamı kapsadığı için sosyal desteğe son derece ihtiyaç duyulan dönemlerdir (Mermer ve ark.2010).

Kadının doğum sonrasında hem kendi ihtiyaçları hem bebeğinin ihtiyaçları ile karşı karşıya kalması ve bu ortaya çıkan yeni yaşam stiline yabancılığı, deneyimsizliği kadının çaresizlik yaşamasına neden olabilmektedir. Bu süreçte kadının her konuda desteğe ihtiyacı vardır (Mermer ve ark.2010). Holmes ve Rahe (2000) çalışmasında eşlerinde, ailelerinden duygusal ve ekonomik destek göreceğini bilen kadınlarda gebelik ve doğum komplikasyonlarının son derece düşük düzeyde görüldüğü saptanmıştır (akt. Çobanlar Akkaş, 2014). Birçok kültürde sosyal desteğin yetersizliğinin anne bebek sağlığı için riskli olduğu vurgulanmakla birlikte, aradaki ilişkinin gücünün kültürden kültüre değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Örneğin Türk kültüründe sadece eş desteği değil eşin ailesinin de desteği önemli görülmektedir (Şentürk,2008, Danaci vd., 2002; akt. Mermer ve ark.2010). Gebeliğin anne adayına yük gibi algılandığı özellikle istenmeyen evlilik, istenmeyen gebelik ve sosyal destek yoksunluğu ile gelen yalnızlık ve güçsüzlük hissi ile intihar riski artmaktadır (Kaplan ve Sadock, 1998; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Hatta gebelik süreci ile doğrudan bağlantılı olmayan dış stres faktörleri de gebeliğe uyum sorunlarını artırabilmektedir (Michels,1989; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Gebelik beraberinde getirdiği psikolojik değişiklikler nedeniyle fazlaca hassas ve probleme yatkınlık süreci olarak algılanabilmektedir.

Şunu belirtmek gerekir ki gebelik bir kadın için bilinmezlikler ve yenilikler yönünden başlı başına bir anksiyete kaynağı olabilmektedir. Psikolojik rahatsızlıklar yönünden endişe duyulan diğer konulardan panik atakların gebelik sürecinde azalıp doğum sonrasında yeniden arttığına ilişkin veriler bildirilmektedir (Yükselen, 1998; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Depresyon, gebelik sırasında en yaygın görülen bozukluktur ve görülme oranı %10 dolaylarındadır (O'Hara, Neunaber ve Zekoski, 1984; akt. Akyüz ve Kuğu, 2001; Yükselen, 1998; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Fakat bazı durumlarda ise gebelik öncesinde psikolojik sorunları olan kadınların gebelik sırasında sorunlarında iyileşmeler kaydedilmiştir (Gelder, Gath ve Mayou, 1989; akt. Akyüz ve Kuğu,2001). Gebelikte şizofreninin başladığına ilişin bir veri bulunmazken çoğu şizofrenik hastanın gebelik sürecinde iyilik hali gösterdiği bildirilmektedir (Cohen, Heller ve Rosenbaum, 1989; akt. Akyüz ve Kuğu,2001).

Gebeliğin daha bireysel yönünü ilgilendiren özellikle kadının bedenine ve bütünselliğine yönelik benlik saygısı ve beden imajı kavramları birbiriyle bağlantılı olduğu, toplum ve birey açısından önem arz ettiği için literatürde yoğun olarak işlenmektedir (Taşpınar, 2015). Benlik kavramı bireyin kendi içinde gelişen, kendine yönelik düşüncelerini, inanış ve isteklerini içeren kendi kendini tanımladığı bir yapıdır (Taşpınar, 2015). Bireyin kendisinin ne olduğu ve ne olmadığı yönündeki sınırları çizerken bir yandan da diğer insanlardan ayıran yönlerini ortaya koyar (Taşpınar, 2015). Beden imajı ise yalnızca fiziksel bir konu değildir, psikolojik bir yönü de vardır. Kişinin beden imajına yönelik olumlu ya da olumsuz yargıları ve inanışları beraberinde duygulanımları da getirmektedir (Taşpınar, 2015). Beden imajına yönelik önemli bir kavram "bedene yatırım"dır. Buna göre bireyler beden imajına verdikleri önem düzeyi ve şekline göre arzuladıkları beden standartlarına ulaşabilmek ve bunu koruyabilmek adına -örneğin kadınlar zayıf olmak uğruna diyet, ameliyat gibi- çok çeşitli yollara başvurmaktadırlar (Taşpınar, 2015). Hatta pek çok kadın medyanın sunduğu kadın bedeni imajının bozulmasından ve bedenin doğumla alacağı sarkma, çatlak, şekil kaybı hasarlardan endişe duyarak güzelliğini korumak adına gebeliği erteleyebilmekte hatta (başka faktörlerin de etkileşimi ile) çocuk sahibi olmayı tamamen hayatından çıkarabilmektedir. Gebelik döneminde artan yeme ihtiyacının getirdiği kiloda ve beraberinde fiziksel görünümde değişiklikler, gece uykusuzluğu gibi pek çok faktörün alışılan düzeni değiştirmesi ile kendilerine karşı özgüvenleri sarsılabilir ve bununla baş edebilmek için sık sık kendilerine doğum sonrasında eskiye dönecekleri geçici bir dönemde olduklarını hatırlatma eğiliminde olurlar (Taşpınar,2015). Bu bir çeşit kendini rahatlatma ve gebeliğe alışma stratejisidir. Bunu başaramayan ve fiziksellik beklentisi yüksek kadınların süreçte bedenindeki değişimlerden ortalamanın üzerinde şikayetçi olduğu görülebilmektedir. Bu benlik algısına yönelik Gümüş ve ark,nın (2011) yaptığı araştırmada eğitim düzeyi düşük gebelerin benlik saygısı düşük çıkarken bağlantılı olarak Akbaş ve arkadaşlarının (2008) araştırmasında kadınlarda eğitim düzeyi yükseldikçe gebenin kendi hayatı üzerindeki etkinliğinin artmasına bağlı olarak benlik saygısının da yükseldiği ortaya konmuştur. Bunun yanında araştırma sonuçları gebelerin yaşantılarında gerek fiziksel gerekse psikolojik değişikliklerde yaşın önemli bir etken olmadığını göstermektedir (Babadağlı,2008) Bedenine ve benliğine saygısı yüksek, bakışı pozitif olan kadınların meydana gelen değişimlere daha az negatif tepki göstermesi beklenir diyebiliriz.

Özetle gebelik süreci kadın için yalnızca fizyolojik değil pek çok psikolojik yönü de olan sarsıcı bir süreçtir. Neyse ki gebelik esnasında yaşanan tüm bu değişikliklere rağmen yetişkin kadınların çoğu bu süreci oldukça iyi tölere eder (Kuğu ve Akyüz, 2001). Fakat bu adaptasyonun sağlıklı ve hızlı bir şekilde sağlanması için bir takım sosyal ve bilişsel faktörlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Kadının sosyal çevresinden, ailesinden ve özellikle eşinden aldığı desteğin gebelik sürecini daha olumlu ve ılımlı geçirmesine, annelik rolünü daha çabuk kazandığı ve bu yönde doğum sonrasında daha az sorun yaşamakta (Okanlı , Tortumluoğlu ve Kırpınar,2003) ve gelecek nesillerin de sağlıklı yetiştirilebilmesi ve sağlıklı bir aile iletişimin sağlanması için gebelik öncesinden başlayarak koşulları büyük oranda değişecek olan yeni yaşam stiline hazırlanırken anne adayına destek olunması gerekmektedir.

DEĞİŞMEYEN TEK ŞEY: DEĞİŞİM

BÜŞRA KUL

İnsan; değişen, gelişen, dönüşen, yeniliğe aç, sosyal, içsel ve dışsal faktörlerle bir oyun hamuru gibi şekillenen kompleks bir canlıdır. İnsan doğasını anlamak çok kolay olmadığı gibi bireyin bireysel yaşamına ait ardalanı, toplumsal ardalanı, çağın ve çağın gereksinimlerinin değişimi de insanı anlamanın zorluğunu gittikçe arttırmaktır. Çünkü her çağ beraberinde farklı kümülatif ilerlemeleri getirmekte ve bu da insanın fizyolojik değişimine kafa tutan bir hızda psikolojik, ekonomik, sosyal vb. değişimler yaşamasına neden olmaktadır. Buna en güzel örneklerden biri de teknolojik gelişmelerin insanlar üzerindeki etkileridir.

Teknolojik gelişmeler sosyal, kültürel, siyasal ve ekonomik alanlardaki etkileriyle tüm değişimlerin temelini oluşturur. Ekonomide teknolojinin oynadığı rol diğer alanlardaki değişmelere, değişmeler de endüstriyel toplumlarda kültürel bir üst yapının gözlenmesine olanak sağlar (Kocacık, 2003).

Teknolojik gelişmelerle birlikte değişen dünya düzeninde artık toplumların üstünlükleri, sahip oldukları teknolojilerle mukayese edilmektedir (Kocacık, 2013).

İlk cep telefonu görüşmesi, Martin Cooper tarafından 1973 yılında gerçekleştirilmiş (akt. Bayraktaroğlu ve Gürsoy, 2014); yaklaşık 21 yıl kadar sonra Türkiye'de cep telefonu kullanımı başlamış (Çemrek ve Filiz, 2011); ilk cep telefonu markası olan Motorola'nın yanı sıra zamanla Nokia, Samsung, Sony, Iphone gibi çeşitli markalar hızla hayatımıza girmiştir. Bundan yalnızca 30-40 yıl öncesine ait filmlerde santrale bağlanmaya çalışan Yeşilçam oyuncularının yerini günümüz dizilerinde Instagram profilindeki takipçilerinden bahseden oyuncuların almış olduğunu düşünürsek sadece cep telefonu alanındaki değişim bile kısa sürede akıl almaz boyutlara ulaşabilmiştir.

Her ne kadar teknolojik gelişmeler insanlara birçok kolaylık sağlasa da bu gelişmeler beraberinde bazı olumsuz sonuçlar da getirmiştir. A. Giddens (1994; akt. Önder, 2015) modern kurumların insanları zihinsel aktivitelerden soyutlayarak hayatı keyif içinde yaşaması gerektiği argümanına ittiğini öne sürmektedir. Gerçekten de medyadaki –örneğin reklamlardaki- manipülasyonlar, bu tespiti doğrular niteliktedir. Reklamlar aracılığıyla insanların düşünme biçimleri, yaşayış tarzları kolayca şekillendirilebilmektedir. Reklamlarda amaç; ürün satışlarında artış sağlamak olduğundan oldukça tüketici yanlısı görünen içeriklere sahip reklamlar, aslında tüketiciye belli manipülasyonlarla ürünü satabilmeyi amaçlamaktadır (Önder, 2015). Örneğin; bugün birçok konut reklamında tüketici, şehir içinde şehircikler olan çoklu konut projelerinden ev almanın neden gerekli olduğu hakkında bilgilendiriliyor.

Reklamdaki dış ses bize projeyi ballandıra ballandıra anlatıp küçük bir ütopyaya bizleri davet edercesine sonsuz mutluluk vaat ediyor, adeta. Oysa her ne kadar yaşam kalitesinde bazı artışları sağlayacak ve bazı konularda daha güvenli bir ortam sunacak olsa da bu tarz yerlerde yaşamak gittikçe insanları birbirinden soyutlanmış canlılara dönüştüren gelişmelerden biri. Ve sosyal bir canlı olan insan, bu metropolleşme sürecinde hissettiği yalnızlık yüzünden bazı fizyolojik ve psikolojik problemlerle karşı karşıya kalabiliyor.

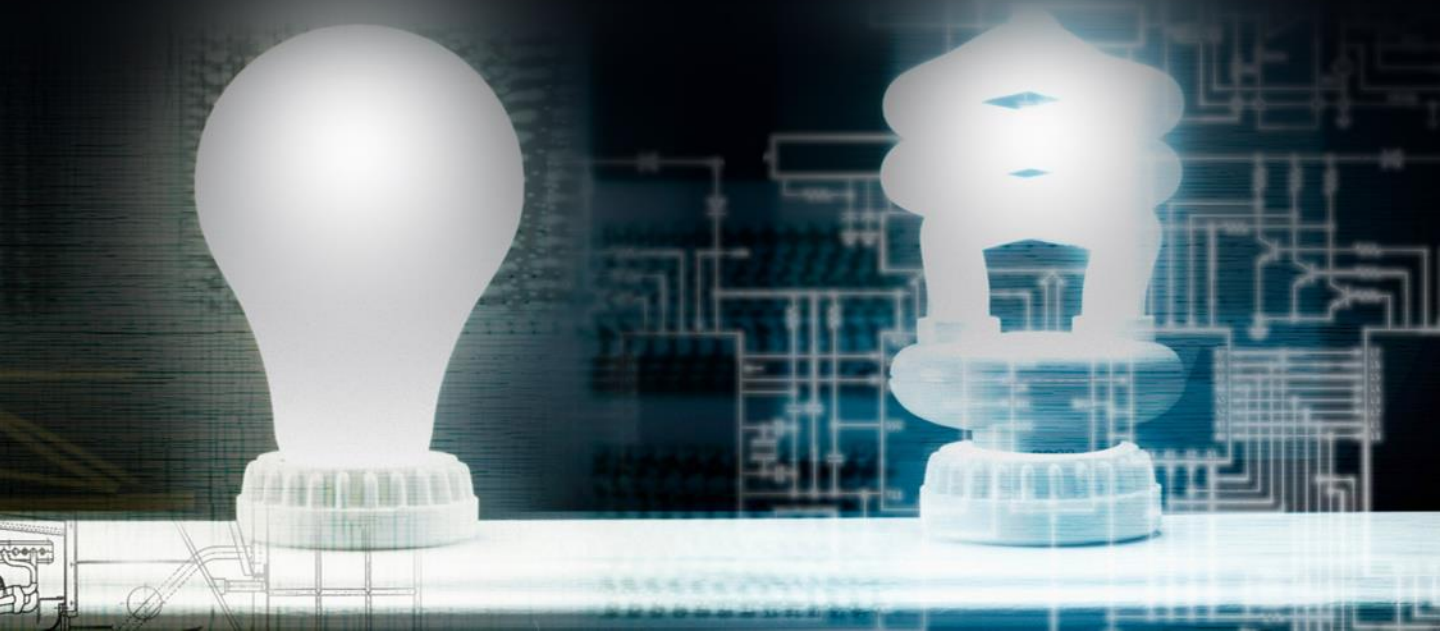
İletişim araçlarının kullanım sıklığının artmasının sonucunda son yıllarca iyice artan siber zorbalık da teknolojinin olumsuz getirilerine bir diğer örnektir. Siber zorbalık; "bir birey veya grubun bilişim ve iletişim teknolojilerini diğer bireylere zarar vermek amacıyla kötü niyetle ve tekrarlayan biçimde kullanması olarak tanımlanmaktadır (Belsey,2008; akt. Eroğlu ve Güler, 2015)."

Sosyal medya hesapları, sms, gizli arama, spam e-postalar vb. kanallar aracılığıyla yapılan siber zorbalık hakkında yapılan araştırmalar; siber zorba ve mağdurların, ebeveynleriyle zayıf duygusal bağlar kurduklarını ortaya koymuştur (Ybarra, 2004; Ybarra ve Mitchell, 2004; Ybarra, Mitchell, Finkelhor ve Wolak, 2007; akt. Eroğlu ve Güler, 2015).

Siber zorbalığa bilgisayar kullanım oranı yüksekliğinden dolayı ergenler daha çok maruz kalmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin akranlarından aldıkları sosyal desteğin aile üyeleri ve diğer insanlardan aldıkları sosyal destekten daha fazla olması sebebiyle mağdurların bu durumu arkadaşlarıyla paylaşmaları yaşlarının bir getirisi olarak görülebilir (Ayaş ve Horzum, 2012). Kişisel bilgilere ulaşım kolaylığı mağdurlara çok daha güçsüz ve yalnız hissettirmekte (Storm ve Storm, 2005; akt. Ayaş ve Horzum, 2012) ve siber zorbalık mağdurlarında "akademik performans düşüklüğünün yanı sıra depresyon, yalnızlık, sosyal ilişkilerin zayıflığı, düşük özsaygı, üzüntü , korku, anksiyete ve paranoyak düşünceler gibi psikolojik etkiler görülmektedir (Benan ve Li, 2005, Hawker ve Boulton, 2000, Nishina, Juvonen ve Witkow, 2005; akt. Ayaş ve Horzum, 2012)."

Aslında her teknolojik gelişme beraberinde hem bazı olumsuzlukları hem de bazı kolaylıkları birlikte getirmektedir, desek yanlış olmaz. Son zamanların en çok konuşulan teknolojik gelişmelerinden biri olan yapay zeka teknolojisine dair kimi insanlar robotların insanları yok ettiği distopik bilim kurgu filmlerinin gerçekleşmesinin yakın olduğunu söylerken kimileri yapay zekanın insan hayatına yadsınamayacak derecede katkı sağlayıp insanlığı daha da geliştireceğini söylüyor. Hangi tarafın haklı çıkacağı bilimsel çalışmaların hızla ilerlediği günümüz dünyasında bizi nelerin beklediği bilinmez. Fakat esas olan değişimin kaçınılmaz bir gerçek olduğudur. Ghandi'nin (B'Hahn, 2001) bu konuda çok sevdiğim bir sözü vardır: "Dünyada görmek istediğin değişiklik ol."

Öğrenmekten, araştırmaktan, değişmekten ve gelişmekten korkmamanız; bu dünyaya güzel bir değişiklik katmanız dileğiyle…



BEYİNDEN KALBE DEĞİŞİM : AŞK

Emel Emre

İnsanlar doğası gereği yalnız yaşayamayan, yakın ilişkiler kuran canlılardır. Yakın ilişki veya aşk insan yaşamında bilimsel olarak bazı işlevlerinin olduğunun belirtilmesinden ve insan bedeninde ve ruhunda hissettirdiği değişimlerden dolayı önemlidir. Kültürden kültüre farklılık gösterse de aşk bütün toplumlarda, bütün zamanlarda var olmuştur ve olacaktır. Aşk söz konusu olunca yapılan tanımlamalar, bakış açıları, psikolojik etkileri oldukça farklılık gösteriyor. Bazı kuramcıların aşka dair yaptığı tanımlamalara baktığımızda; Freud, cinselliğin yüceltilmesi olarak, Fromm ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak, Tennov, bilişsel etkinliği devre dışı bırakan, sevilen kişiye yönelik bedenin verdiği duyarlı tepki olarak tanımlamıştır. Maslow ise aşkı ikiye ayırmıştır. Birincisi bireyin güvensizliği ile gelişen, düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları olan "yetersizlik aşkı", ikincisi ise yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren kendini ve diğerini gerçekleştirme isteği olan "aşık olmak"tır. (Atak ve Taştan, 2012)

Bakış açılarının çeşitliliğini göz önünde bulundurarak devam etmek istediğim yazımda, kuramcıların aşk hakkındaki tanımlamalarına baktığımda temelde insanda görülen bir değişim veya yenilenme olduğunu söyleyebilirim.

Herkesin hayatında en az bir defa yaşadığı veya yaşayacağı bir duygu olan aşkı bir de kendi yaşadıklarımız üzerinden düşünelim. İlk aşık olduğumuz gün, ilk aşkımızı görebilmek için saatlerce soğukta bekleyenlerimiz, okula gitmemek için türlü yalanlar uydururken okuldaki aşkı sayesinde okul vaktinden saatler önce hazır olanlarımız, ne olduğunu anlayamadığımız ama yemek yememizden uyumamıza kadar her şeyin değişmeye başladığı o heyecanlı, gergin fakat bir o kadar da güzel günler… O heyecanlı günler içerisinde yaşanan dalgınlıklar, düşüncelerdeki kontrolsüzlük, sürekli görmek isteme vb. durumların bütün hayatımızı bir şekilde etkilediğini görebiliyoruz. Asıl görülmesi gerekenler görülmüyor, dünyayı adeta toz pembe bir bulut üzerinden izliyor oluyoruz. Bulutların dağılması nasıl ve ne zaman olur bilemiyorum zira kimimiz hayatımızı o bulutlar üzerinden devam ettirirken kimimizin hala o bulutların nasıl bir şey olduğuna dair bir fikri bile yok…

İlk aşkınızın elini tuttuğunuz anı düşünün. Bedeninizde, ruhunuzda, beyninizde bir şeyler hissetmeye başladınız değil mi? Kalp atışlarında hızlanma, avuç içlerinde terlemeler, iki cümleyi bir araya getiremeyip rezil olduğunuzu düşündüğünüz o an. Aynı zamanda tarif edilmez mutluluğunuz, kendinizi gülmekten alıkoyamamalarınız… Peki ne oluyor da bir insan sizi bu kadar etkileyebiliyor? Gelin birlikte bakalım.

Aşk'ta nörotransmitterlerin rolü düşünüldüğünde nöroadrenalinin duyuların ayarlanmasında, duyu sistemlerinin kontrolünde, dikkat ve verinin korteks sonrası işlenmesinde önem taşıdığı düşünülmüştür. (Tufan ve Yaluğ, 2010) Romantik, duygusal cevaplar sırasında işleme giren beyin bölgeleri, dopaminin yoğun konsantirasyonda bulunduğu beyin bölgeleri ile aynıdır. Dopamin salınımı ile bireylerde "iyilik hissi" oluştuğu ve insanların birbirine bağlanması, yakın ilişkilerin oluşması gibi olaylarda etkili olduğu söylenmektedir. Dopamindeki bu artışa
duygudurumun düzenlenmesi ile ilgili olan serotinin azalmasının, OKB hastalarındakine benzer düzeyde olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle aşk bir obsesyon olarak görülebilir ve ilk dönemlerde düşünce ve yönelim tek bir bireye sabitlenir. Aşkın ilk dönemlerinde aşık olmayan veya uzun süreli ilişkisi olanlara göre sinir hücrelerinin büyüme düzeylerinde artış gözlenmektedir. Bu büyüme düzeyleri aşkın yoğunluğu ile alakalıdır. Aşkın ilk dönemlerinde hem kadında hem de erkekte artış gösteren kortizol düzeylerinin bir yıl sonra normale döndüğü ve romantik aşk döneminden olgun aşk dönemine geçiş olduğu gözlenmiştir. (Saraçlı, Atasoy ve Karaahmet, 2012)

Romantik aşk döneminde kontrol altına alınmaya çalışılan düşünceler, yanlış karar alma korkuları, abartılı toz pembe düşünceler ve dahasının obsesyon haline gelen bir süreçten kaynaklandığını söyleyen bilimsel çalışmalara dayanarak söyleyebilirim ki bu dönemde her aklımıza eseni yapmak pek de mantık işi değil. Tabi duygularımızla hareket etmemiz gerektiğini, her ne olursa olsun önemli olanın hislerimiz olduğunu düşünmüyorsanız…

İster mantığınızla ister duygularınızla ister mantık ile duygu arasında orta yolu bulmaya çalışarak ilerlemeye çalışın ancak tutarlı olmaya özen gösterin sevgili okur. Kimsenin dengesini bozmadığınız, aşkı iliklerinize kadar hissettiğiniz güzel ve bir o kadar da umut dolu günler!

Kadınlarda Seçme Seçilme Hakkı

• Aslı Gül KÜÇÜKAKYÜZ

Bir toplumun gelişmesi şüphesiz ki herkese verilen eşit hak ve özgürlükler ve bu eşitliklerin her alanda sağlanmasıyla mümkündür. Çifte standartların olduğu bir dünyada yaşamak, haksızlık yaratır ve ilerlemeye ket vurur. Kimse sesinin duyulmadığı, öznelliğinin bastırıldığı, seçimlerinin engellendiği ve yaptığı tercihler nedeniyle yargılandığı bir dünyada yaşamak istemez. Bu nedenle hiç kimse yanında bir haksızlık yapıldığında susmamalı ve onu görmezlikten gelmemelidir. Özellikle İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin ilk maddesinde bütün insanların hür olduğu, şeref ve haysiyet bakımından eşit doğduğu, akıl ve vicdana sahip olduğu ve birbirleriyle kardeşlik ilkesi altında yaklaşmaları gerektiği belirtilirken 3. maddesinde yaşamanın, kişisel özgürlüğün ve güvenlik içinde olmanın herkesin hakkı olduğu da belirtilmiştir. Peki bunca eşitlik varken yaşadığımız topluma ve dünyaya baktığımızda neden Feminizm gibi bir kavram var, hiç düşündünüz mü? Aslında Feminizm, kadın-erkek eşitliğini savunur ancak çoğu insan Feminizmi, kadınların erkeklerden üstün olma çabası olarak değerlendirmektedir. Fransa'da çıkan bu kavram temel olarak kadınların siyasal ve toplumsal haklar açısından erkeklerle eşit konumda olmalarını ve erkeklerle aynı derecede özerk bir birey olduklarını savunur (Gürgey, 2014). Öyleyse Feminizm neden bir üstünlük çabası olarak değerlendiriliyor? Gelin bugün, bu sayıda, "değişim ve yenilik konumuzda" kadınlara verilen hakların en temeli olan "seçme ve seçilme" hakkını irdeleyelim. Bence, bir insanın irade özgürlüğünün olduğuna inandığı, kendi bilişsel süreçlerini yönetebildiği, kendini ifade edebildiği, alternatifleri değerlendirip doğru olana karar verdiği, seçim yapma ve seçilme hakkının varlığını hissettiği ve kararlarının sorumluluğunu alabildiği en temel hak "seçme ve seçilme" hakkı olsa gerek.

Kadınların erkeklerle eşit haklara kavuşması çok uzun bir süreçte gerçekleşmiştir. 20. yüzyıla gelene kadar kadınların hem toplumsal hem siyasal alandaki rolleri oldukça geri plandadır (Konan, 2011). Cumhuriyetin ilanına kadar kadınlar siyasal alanda yer almayı ve söz sahibi olmayı pek fazla talep edememiştir ancak inkılaplar sonucu kültür ve eğitim seviyesinin yükselmesi ile hem düşünce hem de toplumsal-sosyal alanda kadınlar ön plana çıkmak, çalışma hayatında aktif bir rol oynamak, kendi haklarını savunabilecek konuma gelerek güçlenmek istemişlerdir. Böylece ülkemizde kadınlara sunulan haklar ve girişim imkanları özellikle Cumhuriyet döneminde sağlanmıştır. Türk kadınları siyasal haklarına Cumhuriyet'in ilanından 7 yıl geçtikten sonra, 5 Nisan 1930 yılında kavuşmuştur. TBBM'ye gönderilen "Yeni Belediyeler Yasası" ile köy muhtarlıklarına ve ihtiyar heyetine seçilen kadınlara ilk defa belediye seçimlerinde bir defalığına da olsa oy verme özgürlüğü tanınmıştır (Güneş, 2010). Ek bir bilgi olarak aslında kadınlara seçme ve seçilme hakkı toplum içindeki gelişmelerle de sağlanmıştır. Bunun en önemli kanıtı 1923 senesinde kadınlara henüz seçme ve seçilme hakkı tanınmamışken topluma hizmet eden bazı kadınlara erkek seçmenlerin oy vermiş olmasıdır. Öte yandan toplumda eğitimsiz olarak kabul edilen kadınların oy kullanmaları istenmemiştir. Eğitim seviyesinin oy verme hakkını belirlemesi gerektiği kadın hakları savunuculuğunu yapan bazı aydın kadınlar tarafından dile getirilmiş ve böylece adınlara seçme ve seçilme hakkı verilmesinin "ön koşullu" olması talep edilmiştir. Birçok konuda başa geçecek kadınların aydın ve eğitimli kadınlar tarafından seçilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu talep, eğitim ve kültür seviyesinin yükseltilmesi açısından olumlu bir karar olsa dahi eğitimsiz kadınlarla aynı oranda eğitim almamış erkeklerin o koşullarda hala daha seçme ve seçilme hakkına sahip olmalarının da haksızlık yaratacağı göz ardı edilmemiş ve çalışmalara devam edilmiştir (Yüceer, 2008). Daha sonra da sevindirici bir gelişme olarak 5 Aralık 1934'te Türk kadınlarına milletvekili seçme ve seçilme özgürlüğü verilmiştir (Güneş, 2010).

Yalnızca kendi tarihimizde değil ama dünya tarihine de bakacak olursak seçme ve seçilme hakkı, ilk olarak feodalizmin yıkılması sonucu arazi, dükkan gibi mülklere sahip olan erkeklere tanınan bir hak olmuştur. Fransız devrimi sonrasında bu hak, tüm erkeklere tanınmıştır. Daha sonra Fransa'da Kadın Hakları Bildirgesi ile kadınlar, kendilerinin temsil etme haklarını istemiş ve bu durum diğer Avrupa ülkelerini de etkilemiştir. Almanya'da Sanayi Devrimi ile buharın endüstriye girmesi sonucu kadın işçiler çalışmaya başlamış ve böylece kadınlara birtakım haklar verilmeye başlanmıştır. Finlandiya, İsveç, Norveç gibi ülkelerde 1900'lü yıllardan itibaren kadınlara siyasal yetkiler verilmiştir. İngiltere'de I. Dünya savaşı ile siyasi haklar elde eden kadınlar, Amerika'da da 1919 yılında kadınlara siyasi özgürlükler verilmesini sağlamıştır. Eski Türklerde ise Orta Asya'da kadınların, erkeklerin sahip olduğu özgürlüklere aynı oranda sahip olduğu anlaşılmıştır. Örnek olarak Orhun Kitabeleri'nde hakanın eşinin de toplumun yönetiminde hakan ile birlikte hareket ettiği bulunmuştur. Bu nedenle o dönemlerde hakanın eşine "Türkan" ya da "Bilge Hatun" denilmiştir. Başka bir örnek olarak, tarihte ilk kez Türk kadınlarının devlet başkanlığı yaptığı Uygurlarda görülmüştür. Bulunan kaynaklara göre, Uygur hakanının annesi yönetimdeki sorunları çözüyor ve davalarla ilgileniyordu. Osmanlı Devleti döneminde ise kadınların siyasi alandaki rollerinin kısıtlandığı ve 1610 yılında kadınların erkeklerle aynı sandala binemedikleri, 1828'de ince kumaşlı kıyafetler giyemedikleri, 1603'te çeşitli dükkanlara giremedikleri de araştırmalarda bulunmuştur. Tanzimat Fermanı ile Osmanlı Devletinde de kadın hakları ve özgürlükleri hareketlenmeye başlamış, eğitim ve Avrupalı kadınların elde ettikleri haklar gündeme getirilmiştir (Konan, 2011).

Cumhuriyet Döneminde kadınlara tanınan seçme ve seçilme özgürlüğü yurt içinde çağdaş uygarlık seviyesine ulaşmak için çok önemli bir adım olarak değerlendirilmiştir çünkü yapılan yeniliklerin yalnızca ülkenin yarısını kapsayan ve sadece erkeklerden oluşan bir seçmenle fazla başarıya ulaştığı görülmemiştir. Kadınlara verilen haklar, Ulus Egemenliği anlayışının hakim olmasını ve pekişmesini sağlamıştır. Büyük şehirlerde yapılan ilk seçimlerde kadın katılım oranının %80'e ulaştığı ve kadın seçmen oranının erkek seçmen oranına çok yakın bir sayıda olduğu görülmüştür (Yüceler, 2008). Ayrıca dış dünya ülkelerinde bu durum karanlıktan aydınlığa çıkış olarak değerlendirilmiş ve basınlarında da yer almıştır. Bu gelişmeler, kadınların elde ettiği haklara ne kadar sahip çıktığı ve toplumda görünür hale gelmeyi ne kadar çok istediklerini kanıtlar niteliktedir.

Öte yandan Zafer Toprak'ın kaleme aldığı "Türkiye'de Kadın Hakları ve Feminizm" kitabının içeriğinden bahseden Coşkun (2014), kitapta kadınların maruz kaldığı toplumsal baskı, kendilerini gerçekleştirememeleri, özgür olamayışları ve kısıtlanmaları, aile baskısı, aşk, bir birey olarak değerlendirilmek yerine köleleştirilmek gibi pek çok etmen nedeniyle elde edemedikleri hakları uğruna intihar girişimlerinde bulunduğunun anlatıldığını belirtmiştir. Bu durum hem toplumsal sorunlar hem de kişisel sorunların bir kesişimi olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca Coşkun, bu durumun pek çok gazete ve derginin konusu olduğundan ve bir çözüm arayışı içerisinde duyarlı bir tavır takınıldığından bahsedildiğini de belirtmiştir (2014).

Toplumlarda sadece siyasi olarak değil ama insan olarak bile kadınlara sırf kadın oldukları için ayrımcılık yapılması, insan hakları ihlali ve ayrıca etik bir ihlaldir. Burada önemli olan, kadınlara zaten insan olarak sahip oldukları en temel haklarını kullanma imkanı tanımaktır. Geçmiş tarihlerde kadınların ne kadar zorlu bir süreçten geçtikleri ve hak arayışı içerisinde olduklarını görmekteyiz. Şu an bunca emek ve devrim niteliğindeki girişimler sayesinde sahip olduğumuz haklarımızın bilincine yeniden varmalı ve kadın ya da erkek olarak birbirimizin haklarına saygı göstermeliyiz. Bir insanın varlığı onun sesini duyurması, ortaya çıkıp kendini göstermesi, görünür olması yani seçip seçilmesi ile mümkündür. Günümüzde çifte standartların aşılması ve her bireyin eşit bir şekilde yaşaması için bu yazımın faydalı bir destek sunacağına inanıyorum. Bu bilincin gelişmesi gerektiğini ve seçme ve seçilme hakkının ne kadar önemli olduğunu başta kadınlara ve daha sonra hiçbir ayrımcılık yapmadan toplumun tüm bireylerine yeniden hatırlatmak istiyorum. Sizlere keyifli okumalar dilerim, tekrar görüşmek dileğiyle!

KÖKLERDEN SALINCAK KURMAK

Serap Ataş

Bazen olduğumuz yerde kök salıp kalıyoruz da, bazen hep uzaklara, çok uzaklara gidiyoruz.

Ya da sadece gidiyoruz, koşar adım da olsa, ayaklarımız geri geri de gitse, sadece gidiyoruz.

Şehirlerden, sohbetlerden, anılardan, insanlardan gidiyoruz.

Kimi bunu geçici yapıyor, kimi için ise gitmek bir yaşam biçimi; onlar hep bir yerlerden gidiyor, hep bir yerlere gidiyor.

Şehirler değiştikçe insanlar değişiyor, ortamlar değişiyor, ne diyor yazar, ‘‘Solunan hava, yüzülen su, oturup kalktığın insan, yürüdüğün yol seni değiştirir.’’ (Kutlu, 2016, s.82).

Herkes çevresinde ne kadar insan bulunsa da yalnız doğup yalnız büyüyüp yalnız ölüyor, belki geçiyoruz yollardan, insanlarla birlikte, insanlara doğru…

Fakat sonunda zaman hep değişiyor ve bizi, yollarımızı da değiştiriyor.

Bulunduğumuz yer, yürüdüğümüz yol değiştikçe farklı bakış açıları, farklı bilgiler, farklı deneyimler sentezliyoruz: değişiyoruz.

‘‘Hiçbir şey mutlak değildir. Her şey değişir, her şey yer değiştirir, her şey devreder ve her şey uçup gider.’’ diyor, Frida Kahlo (Hurhun, 2014). Bizler de bazen rüzgârlarla, bazen içsel kuvvetimizle oralardan oralara savruluyoruz hayatta. Bazen isteyerek; bazen istemeyerek, gidiyoruz, vazgeçiyoruz.

“Yol bir yere gitmez, o bir durma biçimidir belki ama” (Erdoğan, 2000, s.28) dura dura – gidiyoruz çoğu zaman.

Kimi mecbur kalıyor gitmeye, tayinler, atamalar, hayat telaşeleri şehirlerden şehirlere sürüklüyor onları. Genellikle kuş misali, seviyorlar bu gidişleri, yeni başlangıçları, bitmeyen yolları. Sevmek zorunda olmak diye bir şey peyda oluyor hayatta birden onlar için; kanıksamak, alışmak, sonra dönüp baktığında hem her yere ait olmak; hem hiçbir yere ait olmamak.

Çoğu kez böyledir hep gidenler, gitmeyi durma biçimi yapanlar için hayat: bir yere ait değildir onlar; her yere aittirler. Bir kere evini kaplumbağalar gibi sırtı, evini kalbi yaparlar ve gittikleri yerlere kolayca alışırlar. Çünkü ev kalptir, ev gülümsedikleri yerdir, ev sevdiklerinin olduğu yerdir onlar için. Şehirler değişse de yine sevecek birini bulurlar; yine sevilirler, yine hemen alışırlar yeni düzenlerine, evlerini kalplerinde taşıdıklarından mütevellit.

Gidişleri, yeni kalış'ları sevmek ve yollara ait olmak insanın ruhunu göçebe yapar ama kalbinin hacmini de büyütür. Yürünen her yol, tanınan her insan yeni bir şeyler katar ve mümkünün sınırlarını genişletir.

Her gülümseyiş bir hüzün barındırır çocukluktan sonra. 'Giden'lerin gülümsemelerinde bu hüzünden bolca görebilirsiniz. Çünkü gönlün sınırlarının genişlemesi demek, aynı zamanda daha çok hüznü de barındırması demektir onlar için… Gittikleri, ardlarında bıraktıkları, özledikleri yolların, insanların, şehirlerin hüznüdür bu, aslında yakından baksanız görebilirsiniz hepsini orada, gözlerinin içinde. Buruk bir gülümsemeyle hatırlanan güzel anılar bir sohbetin ortasında gözlerinden geçen gölgelerle gelir oturur yüzlerine… Sonra hemen dönerler şu an'a, ama eğer dikkatli bakarsanız, fark edersiniz o özlemi, hüznü.

Yine de gitmek bir yaşam biçimiyse eğer, bunu sever ve kök salmadan, köklerini bedenlerinde kendileriyle götürerek, gittikleri yerde buldukları ağaçlara salıncak yaparak kullanırlar…

Severler bunu, ama bazen merak ederler, bir yere kök salmak nasıl bir histir, sonra o bildik gülümsemeleri gelir ve vazgeçerler bundan.

Çünkü ne kadar kalırlarsa kalsınlar bilirler ki kök salacakları yer hep kendi yürekleridir…

Otobiyografik Bellek ve Anı Tümseği

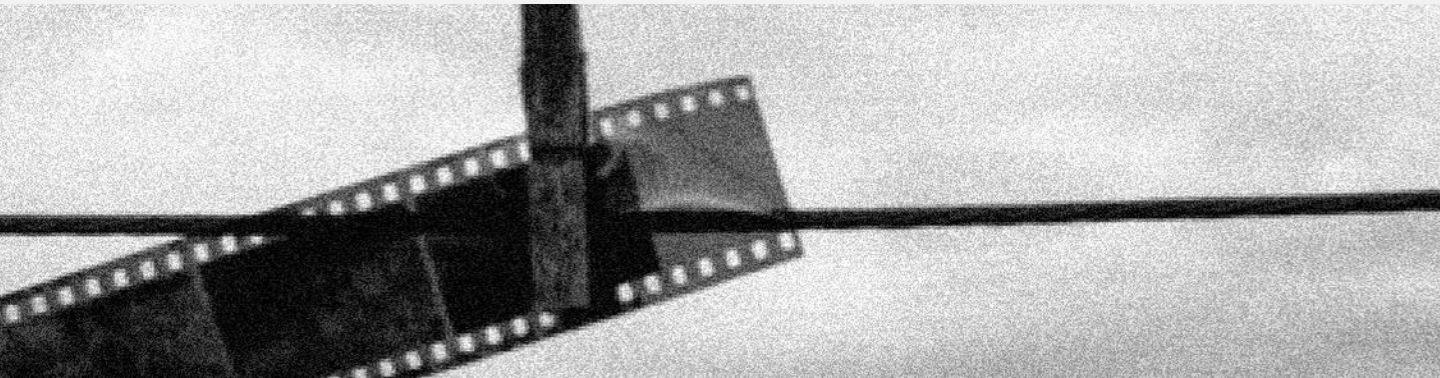
Zeynep Adıgüzel

Otobiyografik bellek kişisel geçmişimize dair kayıtları tutar. Otobiyografik bellek alanındaki çalışmalarda son 35 yılda önemli ve belirgin değişimler oldu. O zamana kadar, neredeyse sadece psikanalitik ya da klinik yaklaşımlar tanı ve tedavi amaçlarıyla kullanılıyordu. Son 35 yılda araştırmacılar daha bilişsel yaklaşımlar edindiler ve otobiyografik belleği mevcut ve hâkim olan hafıza araştırmaları çerçevesinde yeniden anlamlandırmaya çalıştılar. Böyle bir girişim, verilerdeki yüksek miktar ve değişkenlikten dolayı oldukça zor bir işti. Farklı kişilerin hayatları boyunca biriktirdikleri birbirinden farklı hayat hikayelerini kodlama, saklanma ve geri çağırmaya dair genel prensipleri keşfetmeye çalışmak oldukça zor bir görev. Yine de, geçen yıllarda önemli gelişmeler kaydedildi (Williams, Conway ve Cohen, 2008).

Otobiyografik belleğin tüm yaşam süresine dağılımına bakıldığında üç temel özellik ortaya çıkar: çocukluk amnezisi, anı tümseği ve sonralık etkisi (Janssen, Chessa ve Murre, 2005). Çocukluk amnezisi hayatın ilk 3 yılına ait anıların oldukça limitli olması durumuyken (Bruce, Dolan, ve Philips-Grant, 2000) anı tümseği de bireysel anıların insanların 15-30 yaşları arasında toplanmasını anlatır (Fitzgerald ve Shifley-Grove, 1999). Son olarak da sonralık etkisi yakın geçmişten daha fazla anının hatırlanmasını tarif eder (Rubin, 1982).

Anı tümseği, otobiyografik bellek literatüründe oldukça fazla sayıda çalışma tarafından belgelenmiş bir bulgudur. Ortaya çıkmasına sebep olan birden fazla durum vardır: (i) otobiyografik bellek akıcılık testi çerçevesinde anılar hatırlandığında (Demiray, Gülgöz, ve Bluck, 2009) (ii) kişilerden en sevdikleri şarkı, film ve kitapları belirtmeleri istendiğinde (Janssen, Chessa, ve Murre, 2007) (iii) kişiler toplumsal olaylar ya da kültürel yaşam senaryolar raporladıklarında (Janssen, Murre, ve Meeter, 2008). Anı tümseği fenomenini açıklamak için farklı faktörlere odaklanan birbirinden farklı teorik yaklaşımlar mevcuttur: biyolojik/olgunlaşma yaklaşımı, bilişsel yaklaşım, özbenlik/kimlik yaklaşımı, yaşam senaryoları yaklaşımı ve yaşam hikayesi yaklaşımı.

Biyolojik/olgunlaşma yaklaşımı, anı tümseğini çocukluktan yetişkinliğe geçişte meydana gelen tipik bilişsel gelişim ve bunu takip eden gerileme ve yaşlanmanın bir yan ürünü olarak görür (Rubin vd., 1998). Bir diğer deyişle, bilişsel beceriler 20 ve 30'lu yaşlarda doruğa ulaşıyor olabileceğinden dolayı, bu dönemlerde yaşanan olayların daha iyi bir şekilde kaydedildiği ve saklandığı düşünülür.



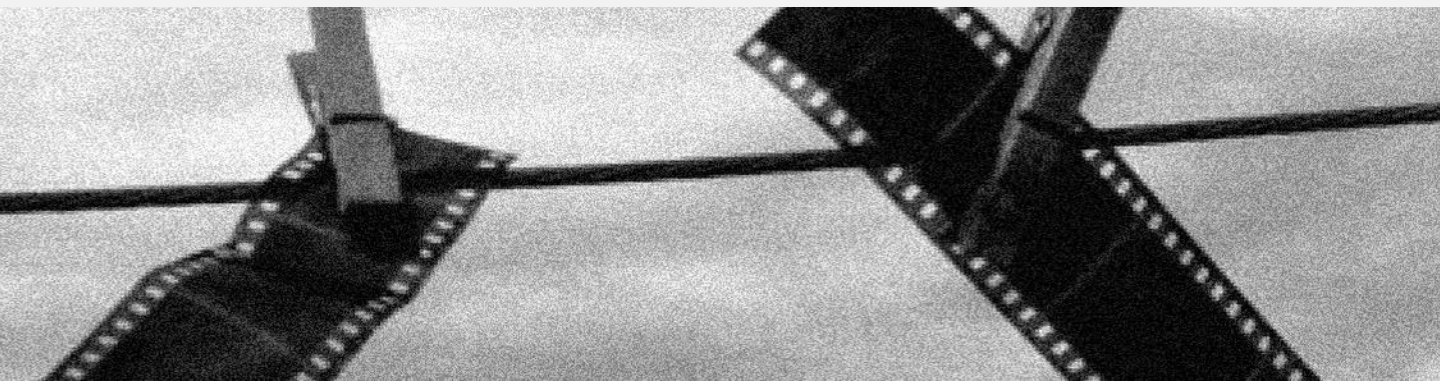
Bilişsel becerilerdeki gözlenen bu zirve, bu anıların daha fazla sayıda hatırlanışına yansıyor olabilir (Ece ve Gülgöz, 2014).

Bilişsel yaklaşımına göre, anı tümseğindeki anılar, yeni ve bambaşka olma ihtimallerinin yüksek oluşundan dolayı daha iyi kaydediliyor ve daha sıklıkla tekrar ediliyor olabilirler (Rubin vd., 1998). Yeni olan bilgi, kendisinden önce benzer bir bilginin bulunmuyor oluşu sayesinde, ileriye ket vurma süreçlerine daha dirençlidir. Ve bu bilgiler yeni oluşlarının getirdiği diğerlerinden ayrılma ve bambaşka olma özelliklerinden de yararlanırlar (Ece ve Gülgöz, 2014). Buna paralel olarak, Pillemer (2001) de ergenlikten yetişkinliğe geçişte yaşanan olayların çoğunlukla yeni ve bambaşka olaylar olmasının bu olayların daha canlı hatırlanması ve kalıcı olmasına katkı sağladığını öne sürer.

Özbenlik/kimlik yaklaşımı da bu dönemlerden daha fazla anı hatırlanmasını, bu anıların özbenlik ile yakından alakaya sahip oluşundan dolayı daha fazla tekrar edilmesine bağlar. Burada özbenliğin, anı kayıt süreçlerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülür ve bu etki otobiyografik anıların hem yapı ve organizasyonlarında hem de, bunun sonucu olan, ulaşılabilirliklerinde söz konusudur (Conway ve Holmes, 2004).

Yaşam senaryoları yaklaşımı, kişilerin otobiyografik anıları geri çağırmada, içerisinde tümsek yıllarından çok daha fazla olayın olduğu kültürel yaşam senaryolarını taslak olarak kullandıklarını öne sürer (Berntsen ve Rubin, 2004). Yaşam senaryoları, kişilerin hayatlarıyla alakalı bilişsel şemalar olup, belli zaman aralıklarında gerçekleşmesi kültürel olarak beklenen ve kabul gören önemli hayat olaylarını temsil eder (Berntsen ve Rubin, 2004). Daha spesifik olmak gerekirse, kişisel olmayan ve jenerik bilgileri içerirler. Belli bir kronolojik sırada olup anlamsal bilgileri ve kültürel beklentileri yansıtırlar (Ece ve Gülgöz, 2014).

Son olarak, yaşam hikayesi yaklaşımı da ömür boyu gelişim perspektifine ekleme yaparak, erken yetişkinlikteki deneyimlenen gelişimsel görevlerin anı tümseğindeki anıların ortaya çıkmasına katkıda bulunduğunu ortaya sürer (Gluck ve Bluck, 2007). Buna ek olarak, Habermas ve Bluck (2000) de uyumlu ve tutarlı bir yaşam hikayesi oluşturma istek ve yetisinin ergenlikte ortaya çıktığını belirtir. Bu periyotta bireyler, erken yetişkinler olarak hayatlarının kontrolünü ellerine almaya başlarlar. Bu yüzdendir ki Habermas ve Bluck (2000) anı tümseği periyodunun kişinin kim olduğunu etkilediğinden dolayı önemli olduğunu düşünürler. Yaşam hikayesi yaklaşımı, o döneme ait hem gelişimsel faktörlerin potansiyel rollerini hem de önceki yaklaşımlarda da bahsedilen bir çok şeyi- olgunlaşma süreçleri, yeniliğin getirdiği ayırt edicilik, özbenlik ilişkisi ve yaşamsal senaryoları geri çağırmada kullanma- dahil ederek anı tümseği literatürüne katkı yapmaktadır (Ece ve Gülgöz, 2014).



Çizim Köşesi – Esra Özen

PsiNossa'nın şehrinizin en güzel yerlerinde çekilmiş fotoğraflarını #psinossaheryerde etiketiyle bizimle paylaşın, yayınlayalım!

KAOS GEY VE LEZBİYEN KÜLTÜREL ARAŞTIRMALAR VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

DERNEĞİN AMACI;

Kaos Gey ve Lezbiyen Kültürel Araştırmalar ve Dayanışma Derneği'nin (Kaos GL) amacı, kadın eşcinseller ile erkek eşcinsellerin özgürlükçü değerleri benimsemelerine, eşcinsel varoluşlarını gerçekleştirme ve kendilerini yetiştirerek toplumsal barış, huzur ve refahın gelişmesine bireysel, toplumsal, kültürel hayat ve davranışlarıyla katkıda bulunabilmelerine destek olmaktır.

Dernek, kadın eşcinseller ile erkek eşcinsellerin özgürlük, adalet ve barışı temel değerler olarak kabul etmesine; dil, ırk, renk, cinsiyet, cinsel yönelim, felsefi inanç, din, mezhep, bölge ayrımı yapmaksızın insan haklarını bütün insanların hakkı olarak görmesine; hayatın her alanında cinsel yönelim ayrımcılığına karşı mücadele edebilmesi yönünde yardımcı olacak kültür, eğitim, sanat, spor faaliyetlerini ve buna benzer diğer faaliyetleri bilfiil yürütür veya bu çerçevede yürütenlere madden ve manen destek sağlamaya çalışır.

a) Kadın eşcinseller ile erkek eşcinselleri, hayata sorgulayıcı, girişimci ve üretici olarak hazırlamak; bilim, sanat, kültür ve uygarlık değerlerinden yararlanacak demokratik yaklaşımların oluşturulmasına katkıda bulunmak.

b) Kadın eşcinseller ile erkek eşcinselleri, sosyal, kültürel, ekonomik, politik ve benzeri alanlarda toplumun üretken insanları ve gücü haline getirmek; bu doğrultuda eşcinsellerin konumlarını, tutum ve davranışlarını, görüş, yaklaşım ve eğilimlerini, sorun ve isteklerini belirlemek; nihai olarak karar verme sürecinde etkin rol üstlenmelerini sağlamak.

c) Kadın eşcinseller ile erkek eşcinsellerin, profesyonel ve toplumsal yaşama daha etkin, yönlendirici ve sorumlu katılımını sağlamak.

d) Toplumu eşcinselliğin, diğer cinsel yönelimler gibi bir cinsel yönelim olduğu; ahlaksızlık, hastalık, suç, v.s. olmadığından hareketle, eşcinsellik ve eşcinsellere dair aydınlatıcı, eğitici, faaliyetlerde bulunmak.

e) Ülkemiz eşcinsellerine yönelik politikaların belirlenmesine ve uluslararası platforma taşınmasına öncülük etmek; oluşturulacak politikaların benimsenmesini ve yaygınlaştırılmasını sağlamak.

f) Mevcut ulusal ve uluslararası eşcinsel faaliyetlerini geliştirmek; yeni işbirliği olanaklarını araştırmak ve bunlara ilişkin projeleri hayata geçirmek.

g) Tüm dünya ülkelerine (Avrupa Birliği, Balkanlar, Avrasya, Ortadoğu, Akdeniz, vb.) yönelik bilgilendirme faaliyetlerinde bulunmak ve bu ülkelerin ilgili kuruluşlarıyla işbirliği yapmak.

h) Çağın hızla değişen ve gelişen koşullarına göre kendini devamlı yenileyebilen, dış dünyaya açık, dinamik ve nitelikli bir eşcinsel hareketinin oluşması için çalışmalar yürütmek.

i) Eşcinselleri ve eşcinsel kuruluşlarını yerel-ulusal-uluslararası platformlarda bir araya getirerek birbirlerini tanımaları, karşılıklı bilgi ve teknoloji transferi yapmaları ve bunun akabinde demokratik değişim ve gelişimi oluşturmaları için öncülük etmek.

j) Türkiye'nin dünyaya entegrasyonunun önemli adımlarından biri olan Türkiye-Avrupa Birliği ilişkileri sürecine katkıda bulunmak; eşcinseller ve eşcinsel oluşumları arasındaki bilgi ağı ve işbirliğini artırarak iletişimi sürekli kılabilmek.

k) Ülke genelinde eşcinsel haklarının kazanılması, korunması ve geliştirilmesi; kadın ve erkek eşcinsellerin sosyal, kültürel ve ekonomik hakları alanında çalışmaların yaygınlaştırılması, yönlendirilmesi ve izlenmesi ile ilgili çalışmalar yapmak. Bu konudaki değerlendirmelerini ilgili kurumlara iletmek ve kamuoyu oluşturmak.

l) Eşcinsellik alanında bilimsel çalışmaları yüreklendirmek, madden ve manen desteklemek, araştırmaların yayımlanmasını ve yayılmasını sağlamak. Üniversitelerde, Gey-Lezbiyen Çalışmaları Bölümleri'nin oluşturulması için ilgili kurumlarla işbirliği yapmak.

m) Kadın eşcinseller ile erkek eşcinsellerin, aile, eğitim, akademi, çalışma hayatı, askerlik, hapishane, hukuk, medya, cinsel sağlık, ruh sağlığı gibi alanlarda yaşadıkları sorunlar ve maruz kaldıkları insan hakkı ihlallerine dair çalışmalar yapmak. Bu konularda ilgili kurumlara öneri ve uyarılarda bulunmak, kamuoyu oluşturmak için çaba göstermek.

n) Psikiyatri ve psikoloji alanında cinsel yönelim ayrımcılığına ve homofobik tutum ve uygulamalara karşı çalışmalar yapmak. Psikiyatr/Psikolog - hasta/danışan arasındaki ilişkileri ve hasta hakları ile ilgili etik kuralların takibini yapmak, kuralların uygulanmasını izlemek, kurallara uyulmadığı durumlarda gereği için Türkiye Psikiyatri Derneği, Türk Psikologlar Derneği ve Türk Tabipleri Birliği nezdinde girişimlerde bulunmak.

o) Gey ve Lezbiyen gençlerin aile, okul idaresi, yurt idaresi vb. kurum ve kuruluşların zoruyla, psikoloji ve psikiyatri kliniklerine kapatılması, dönüştürme terapileri ve / veya tedavi adı altında tıbbi, psikolojik ve psikiyatrik müdahalelere maruz bırakılmalarına karşı çalışmalar yapmak. Müdahalelerin takibini yapmak, raporlamak, gerektiğinde hukuki ve bilimsel girişimlerde bulunmak.

p) Gey ve Lezbiyen gençlerin damgalanmalarına, dışlanmalarına, tecrit edilmelerine, fiziki şiddete maruz bırakılmalarına, zorla tedaviye götürülmelerine, zorla evlendirilmelerine, göçe zorlanmalarına, evlerinden ve yurtlarından kovulmalarına; ekonomik, kültürel ve sosyal haklarından mahrum bırakılmalarına karşı sosyal hizmet uzmanları ile eşgüdümlü çalışmak.

r) Hukuk, yasalar ve mesleki yönetmeliklerde, eşcinsellerin ve eşcinselliğin suç, hastalık, ahlaksızlık, iffetsizlik, muzır vb. şekillerde tanımlanmasının ve gösterilmesinin takibini yapmak, mağduriyetleri ve hak ihlallerini izlemek, raporlamak. Yasalar ve mesleki yönetmelikler kapsamındaki cinsel yönelim ayrımcılığına ve homofobik tutum ve uygulamalara karşı çalışmalar yapmak.

s) Eğitim politikalarının, müfredatın ve ders kitaplarının cinsel yönelim ayrımcılığından arındırılması için çalışmalar yapmak. Ortaöğretimde gey ve lezbiyen öğrencilere yönelik cinsel yönelim ayrımcı, homofobik tutum ve uygulamaların takibini yapmak, bu uygulamaları raporlamak. Milli Eğitim Bakanlığı, eğitim sendikaları, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerle birlikte çalışmak için yollar ve politikalar geliştirmek.

t) Akademide öğrencilere verilen psikiyatri ve psikoloji öğretiminde eşcinsel cinsel yöneliminin, psiko-seksüel bir sapma veya patoloji şeklinde ele alınmasına, sunulmasına ve öğretilmesine karşı müfredatı ve uygulamaları izlemek ve gerektiğinde değerlendirmeleri ilgili kurumlara iletmek.

u) Çalışma hayatında yasaların, cinsel yönelim ayrımcılığını kapsayacak şekilde yeniden düzenlenmesini ve uygulanmasını takip etmek, cinsel yönelim ayrımcı uygulamaları rapor etmek. Gey ve Lezbiyen işçi ve memurları, cinsel yönelim ayrımcılığına karşı sendikal mücadeleye katılmaları yönünde yüreklendirmek, madden, manen ve hukuken desteklemek.

v) Dernekler Yasası'nda belirlenmiş kurallara uygun olarak yurt içinde ve yurt dışında ruh sağlığı, cinsel sağlık, eğitim, insan hakları, hukuk, aile, medya-iletişim, sosyal hizmet, çalışma hayatı alanında çalışan dernek, sendika, vakıf ve kurumlarla işbirliği yapmak ve ortak amaçlar doğrultusunda eşgüdümlü çalışmalar yapmak.

y) Kültürler arası diyalogun arttırılmasına, karşılıklı anlayış ve hoşgörünün geliştirilmesine katkıda bulunmak.

z) Daha iyi bir gelecek sağlanması amacıyla, dünya eşcinselleri arasındaki küresel ortaklığın oluşturulmasında aktif bir rol oynamak; dolayısıyla dünya barışı ve adaletinin sağlanmasına katkıda bulunmak.

DERNEĞİN ÇALIŞMALARI

Dernek, ikinci maddede belirtilen amaçlar doğrultusunda, üyeleri ve kamuoyu için aşağıdaki çalışmalarda bulunur:

a) Derneğin amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli her türlü sosyal, kültürel, bilimsel etkinliklerde bulunmak.

b) Basın-yayın organları yoluyla derneğin amaçları ve / veya çalışmaları hakkında kamuoyunu bilgilendirmek, derneğin görüşlerini kamuoyuna açıklamak.

c) Bilimsel toplantılar, paneller, seminerler, konferanslar, sempozyumlar, sergiler, festivaller, temsiller, gösterimler, toplantılar, kurslar, kongreler ve atölye çalışmaları, yarışmalar düzenlemek ve düzenlenmesinde görev almak. Eğitim çalışmaları yapmak.

d) Dergi, bülten, vcd, web sayfası, broşür, kitap vb. yayınlar çıkarmak.

e) Üyelerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için her düzeyde eğitim ve öğretim kurumu, dershane, kurs ve yurt açıp işletmek veya bunlara katkıda bulunmak.

f) Üyelerinin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve aralarındaki iletişim ve dayanışmayı arttırmak üzere lokal, dinlenme tesisleri, gösterim salonu ve kitaplık açmak ve işletmek.

g) Derneğe gelir sağlamak ya da üyeler arasındaki sosyal ilişkileri ve iletişimi gerçekleştirmek amacıyla balo, yemek, konser, piknik, gezi vb. etkinlikler düzenlemek.

h) Amaç ve çalışma konularını gerçekleştirmek için üyeleri veya uzman kişiler aracılığıyla araştırma, inceleme, geliştirme, çalışma ve etütler yapmak, öneri ve dilekleri belirlemek ve bunları her türlü yayın araçları ile yayınlamak.

i) İkametgahı ile amaç ve çalışma konuları için gerekli taşınır ve taşınmaz mallar satın almak, satmak ve kiralamak. Taşınır ve taşınmaz mallar üzerinde her türlü hakları koydurmak, işletmek ve her türlü inşaatı yaptırtmak.

j) Derneğin amaçlarını gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu gelirleri temin etmek amacıyla; iktisadi, ticari ve sanayi işletmeler, ortaklıklar, vakıflar ve yardımlaşma sandığı kurmak.

k) Amaç ve çalışma konularını gerçekleştirmek için Yardım Toplama Kanunu ve ilgili mevzuat hükümleri ile tüzük hükümlerine uygun olarak yardım ve bağış toplamak, almak ve vermek; şartlı ve şartsız vasiyetleri kabul etmek.

l) Amaç ve çalışma konularını gerçekleştirmek için mevzuata uygun olarak başka dernek, sendika, vakıf, kişi, kurum ve benzeri kuruluşlar ile ortak faaliyetler yürütmek.

m) Sağlık Bakanlığı ve/veya cinsel sağlık ve ruh sağlığı alanlarında çalışan kurum ve kuruluşlar ile oluşturulacak kurullarda ve alınacak kararlarda gey ve lezbiyen topluluğunu temsilen görev almak ve/veya üyelerinin görevlendirilmesini sağlamak.

n) Aile, eğitim, akademi, hukuk, çalışma hayatı, medya-iletişim, askerlik, hapishane, cinsel sağlık, ruh sağlığı vb. alanlarda mevcut durum ve işleyişin izlenmesi, eşcinsellerin sosyal, kültürel, ekonomik hakları yönünde düzenlemeler için çalışmaların yapılması ve önerilerin geliştirilmesi, hukuki ve bilimsel çalışmaların desteklenmesi ve yayımlanması vb. konularında derneğin amaçlarını gerçekleştirmek için komisyonlar kurmak.

o) Dünya eşcinselleri arasında bölgesel ve küresel ortaklığın oluşturulması yönünde çalışmalar yapmak için uluslararası çalışma ve eşgüdüm komisyonları kurmak.

Kaos GL Derneği Çalışma ve Mücadele Alanları

Derneğimizin yirminci yıla girme vesilesiyle çağrıda bulunduğu yeni dönem çalışma ve mücadele alanları şu program ve gruplardan oluşuyor:

- İnsan Hakları Programı ve Çalışma Grubu,
- Medya-İletişim Programı ve Çalışma Grubu,
- Akademi Çalışmalar Grubu,
- Homofobi Karşıtı Ağ,
- Feminist Çalışma Grubu,
- Bölgesel Ağ Çalışma Grubu,
- Eğitim Çalışma Grubu,
- Sendikal Çalışma Grubu,
- Avukat Ağı,
- Homofobi Karşıtı Ruh Sağlığı Çalışma Grubu,
- Sosyal Hizmet Çalışma Grubu,
- Sağlık Çalışma Grubu,
- Kent ve Barınma Hakkı Çalışma Grubu.
- Kaos GL Derneği ayrıca “Eylem Programı” kapsamında “Kaos Sokak’ta” çalışmalarıyla LGBT’lerin görünürlüğünü arttırmayı ve toplumsal muhalefetle dayanışmayı hedefliyor.

KAOS GL

eşcinsellerin kurtuluşu heteroseksüelleri de özgürleştirecektir

Röportaj • GÜNDÜZ VASSAF

Fukuyama gibi 20. yüzyılı tarif eden pek çok düşünür 20. yüzyılın son yüzyıl olduğunu düşünüyorlar. Ama siz söyleşinizde insanlığın daha çok genç olduğunu, tarihinin başında olduğunu söylemiştiniz. Sizin daha umutlu olmanızın bir nedeni var mıdır?

Umut deyince aklıma yatırlara gidenler, fallarına baktıranlar, umut tacirliği yapan politikacılar, din adamları, piyango biletleri gelir. Kendimi gerçekçi iyimser olarak tanımlıyorum. Fukuyama haddini bilmezliğinde kapitalizmin nihai zaferini ilan etti. Etkisinde kalan aydınların 15 dakikalığına şöhreti oldu.

Günümüzde uzatmalara oynayan kapitalizmin çöküşünün tanıklarıyız hepimiz. Demokrasinin kapitalizmin küresel boyuttaki krizini demetleyememesi, rejimlerin ancak otoriterleşerek iktidarda kalabilmeleri, gerçekçi iyimserliğimin gerçeği vurgulayan tarafı. İyimserliğim, Küresel Gezi kuşaklarının bayrak ve din bagajlarını arkalarında bırakarak, liderlere, marşlara, ideolojilere, hiyerarşik ilişkilere yer vermeyen, cinsel kalıplardan özgürleşen, gezegenimizin temel sorunlarının ve evrensel değerlerin bilincinde oluşturmakta oldukları Yeni İpek Yolu. Böyle bir oluşumun benzeri türümüzün tarihinde yok. Devlet şiddetiyle bastırılıp bir yerde bittiği sanılırken beklenmedik bir anda başka bir yerde parlayıp düzeni sorguluyor.

Avcı toplayıcı, tarım ve sanayii toplumlarında hep gençlerdi yaşlılardan öğrenen. Tarihte ilk kez yaşlılar gençlerden öğreniyor. Silikon vadisinde otuz yaşından büyüklere iş verilmiyor. Bundan sonraki aşama Türkiye'de ilk örneklerini gördüğümüz gibi Küresel Gezi ile yetişkinler arası köprüler kurulması.

"Ne Yapabilirim? Geleceğe Kartpostallar" kitabı ülke ve dünya geleceğine dair gençlere umut aşıladığınız izlenimi yaratıyor. Sizde bu motivasyonu ve umudu yaratan faktörler neler?

Birinci Dünya Savaşı'nda İngiltere, Fransa, Almanya gibi ülkelerde devletler savaşmak istemeyenleri kurşuna diziyordu. Aradan yüz yıl geçti devletler ordularına asker bulamadıklarından işsiz ve göçmenlerden toparladıkları paralı askerlere muhtaç kaldılar. Gençler savaşmak istemiyor. Türümüz tarihinde ilk kez vicdani reddi bir hak olarak tanımaya mecbur kaldılar. Ankara'da hafta sonu tatillerinde kılıç kuşanıp kız tavlamak için Atatürk Bulvarı'nda piyasaya çıkan Harp Okulu öğrencilerini hatırlıyorum. Bugün aynı şeyi yapsalar kızların alay konusu olurlar. Günümüzü tarihi perspektife yerleştirmediğimizde dünyanın nasıl değiştiğini göremiyor, şikayetle yetinerek karamsarlığı yayıyor, edilgenleşiyor, düzeni, boyun eğmişliğimizle ayakta tutuyor, yeni bir geleceğin tohumlarını atanları hayalci diye küçümsüyoruz.

Bir çok psikolog psikoloji okumayı seçmenin tesadüf olmadığını söylüyor. Siz bu bölümü neden seçtiğinizi biliyor musunuz? Babanızın psikiyatrist annenizin psikolog olmasının sizin de psikoloji okumanızda bir etkisi var mıdır?

ABD üniversitelerinde üçüncü yıla geldiğinizde bir dalda yoğunlaşmanız istendiğinden ben de baktım ki derslerde zorlanmadan üniversitede iyi vakit geçireyim diye işin kolayına kaçmış, ev sofralarımızdaki psikiyatri sohbetlerimizden hatırladıklarımla da harmanlayarak bir yığın psikoloji dersi almışım.

İlk okuldan başlayarak nasıl bir sınıftan ötekine geçilirse, ben de öylesine lisans, yüksek lisans, sonra da doktora yaptım. Keyifli okul yaşantısı bitti. Evet, doktoramı almışım. Ne yapacağım? O günlerde bir arkadaşımın Boğaziçi Üniversitesi'nde 'Türkiye'de alkolizm, intihar, boşanma,' adlı konferansına gitmiştim. Konuşma bittikten sonra, 'Neden bu üçünü bir araya aldın? İlk ikisi hastalık ve ölüm, boşanmaysa sağlıklı olabilir,' diye sordum. Soru-cevap faslından sonra toplantı dağıldı. Odadan çıkarken omuzumda bir el. Sosyal bilimler bölümü başkanı Şerif Mardin. Sırf bu sorum üzerine, 'Bizde hoca olmak ister misin?' teklifi ve bir arkadaşımın 'Ne güzel, uzun yaz tatillerin olur sözleri de aklıma yatınca bir baktım artık üniversitede psikoloji hocası olmuşum.

Cehenneme Övgü nasıl "Kendi kendini yazdı?

İzzet Yasar. Şair. Bir yaz sonu başka arkadaşlarımızla aynı evde kaldığımız Büyükada'da İzzet ve ben güneş doğup bizi kovana kadar kafayı çeker konuşurduk. Güneşin gecemize saldırısı öyle bir yer etmiş ki aylar sonra Marburg Üniversitesi'nde ders verirken kendimi tutamayıp geceyi öven bir yazı yazmamla bir kaç ayda biten 'Cehenneme Övgü' de başlamış oldu. Gündelik hayatımızdan başka totalitarizm örnekleriyle kendimi tutamamacasına yazmayı sürdürdüm. Aklımda önceleri, başta üniversite hocalarının 12 Eylül rejimine nasıl uyum sağlayıp işbirliği yaptıklarına ilişkin gözlemlerime dayalı bir kitap yazmak vardı. Diktatörlere, totaliter rejimlere uyum sağlamamız nispeten anlaşılır. Hele korku ortamı, devlet şiddeti ağır basınca. Oysa düzen asıl gücünü, alışkanlıklarımızla sürdürdüğümüz günlük yaşantımızdaki totalitarizmlerin farkında olmadığımızdan alıyor.

Son dönemde birçok üniversitede görevden alınan hocalar hakkında neler söylemek istersiniz? Siz Boğaziçi'nde hoca olduğunuz 12 Eylül'den bu yana bu duruma sıkça şahit olmuş biri olarak bu süreç hakkında ne düşünüyorsunuz, bu 40 yıllık süreçte neler değişti?

12 Eylül'le birlikte toplu halde tavır almaktansa teker teker sinen üniversite hocalarının onlarca yıl süren kapıkulluğu aymazlıklarıyla günümüze geldik. Ne mi değişti? 12 Eylül'de derslerinde, makalelerinde oto sansür yapan hocalar bunu kendilerine yakıştıramazlar, utançlarından gizlerlerdi. Totalitarizmle mahalle baskısının birbirini tamamladığı günümüz üniversitelerinde hocalar, ibret verici konumlarından utanacaklarına bunu şikayet vesilesi yapıp oto sansür yapmaya mecbur kaldıklarından yakınıyorlar.

Yıllardır YÖK'ün kapıkulluğunda, üniversitenin olmazsa olmazı, akademik özgürlük ve kurumsal özerkliğin yokluğunda sesleri çıkmayanların bugünkü dayatmalara boyun eğmesi kaçınılmazdı. 12 Eylül'de 'Kaleyi terk ettiniz,' diye boyun eğmeyip istifa edenleri suçlayanlar, kaleyi korumak adına işlerini sürdürürken kalenin işgalcileri oldu. Bugün de aynı. Sınıf geçeyim, üniversiteyi bir an önce bitireyim diye kendilerine 'Hocam' demeyi otomatiğe bağlamış öğrencilerinin nezdinde bir nebze saygınlıkları kalmadı hocaların. Görevden alınanların karşısında 'görevde' kalan hocaların sessizliği ibret verici Geçenlerde Boğaziçi Üniversitesi'nden bir hoca demeç vermiş, 'Bizim üniversitemizde evrensel ilkeler geçerli,' diye. Kendi yalanlarına kendileri inanıyor. Özeleştiri, utanmak unutuldu.

Yıllardır ikinci sınıf üniversitelerde idare ediyoruz. Dünyanın hangi ülkesinden öğrenciler aman Türkiye'de mimari, kimya, tarih vs. çok iyi okutuluyor, aman burada üniversiteye gitmeli diyor ki? İşimizi daha iyi yapabilmemiz için önce kendimizi aldatmamalı.

Kitaplarınızda psikologların ve psikiyatristlerin insanların algısını yönetmesi ya da akıl hastalıkları olan insanların toplum düzenini sağlamak adına akıl hastanelerine kapatılması gibi konulara bir hayli eleştirel yaklaşıyorsunuz. Siz bir psikolog olarak mesleki hayatınızda eleştirdiğiniz düzenin bir parçası mı oldunuz yoksa bunlara karşı bir duruş mu sergilediniz ve bunu nasıl yaptınız?

Psikoterapinin faydalı olduğunu gösterebilen tek bir araştırma, bilimsel kanıt yok. Tersine yaygın genel kanı, terapistlere gidenlerin üçte birinin iyileştiği, üçte birinde değişiklik olmadığı, üçte birinin de kötülediği yönünde. Başarılı olabilmesi iki kişi arasında ender de olsa kurulan kimyaya bağlı. Psikoloji ve psikiyatri kitaplarında sansürlenen, Rosenhan ve arkadaşlarının 'On being sane in insane places,' adlı deneylerini anlatan ünlü makalesi, bilimsel kisve altında şarlatanlığa varabilen uygulamaların kofluğunun bir başka ifadesi. Deneyde psikologlar, ABD'nin çeşitli düzeyde akıl hastanelerine halüsinasyonlardan mustarip oldukları şikayetiyle başvurur. Hepsi doktorlar tarafından hastanelere yatırıldıktan sonra kim olduklarını, deney yaptıklarını gizlemek dışında, oldukları gibi davranmalarına rağmen, normalliklerin farkına varılmaz. Ancak meslektaşları deney yapıldığına dair hastanelere bilgi verdikten sonra taburcu olurlar. Psikolog ve psikiyatristlerin ellerinde bu kadar kişilik testi, mülakat teknikleri, klinik tecrübe kof çıkar.

Evet benim de sistemde işbirliğim oldu. ABD'den Türkiye döndüğümde burada kullanılan zeka testlerinin Türkçe çevirilerden ibaret olduğunu görünce, Temel Zihin Yetenekleri testi adı altında 5-7 yaş çocuklar için güvenilir ve geçerlik ölçütlerine haiz Türkiye'nin ilk zeka testini geliştirmiştim. Test bilgim ve iznim dışında özel okullarda giriş sınavı olarak kullanmaya başladığında avukatlara danışmama rağmen bir şey yapamadım. Zamanla, 1920'ler Amerika'sında sosyal-darwinci anlayışla uygulanan zeka testlerinin toplumda sınıfsal eşitsizliğe bilimsel gerekçe sağlayan bir kılıf olduğunun farkında vardım. Farklı ülkelerden kimi meslektaşlarımla birlikte komisyonlarına seçildiğimiz Uluslararası psikoloji derneklerinde, zeka testleri geliştirip satan Psychological Corporation gibi şirketleri denetleme gayretimize rağmen, testlere ekmek kapıları gibi bakan psikologların güçlü örgütlenmelerinin duvarına çarptık.

İnsanlık olarak ilerlediğimizi çünkü artık düzenin bir parçası olmak istemediğimizi söylüyorsunuz bir röportajınızda. Düzenin bir parçası olmamak için sizce ne yapabiliriz?

Öncelikle tüketim patolojimizi kısıtlayarak gezegenimiz için tehlike çanları çalan küresel ısınmaya katkıda bulunmayarak. Benciliz. Hırslıyız. Düzen bu illetlerimizi özellikle reklamlarla pompalayarak bizi teşvik ederken benden sonra tufan yaşantımızı sürdürüyoruz.

Dünyanın her tarafında böyle. Yeni Uzakdoğu'dan geliyorum. Çin, Malezya, Singapur... her sınıftan insan kredi kartlarına güvenerek kesesine pek de uygun olmayan alış veriş peşinde. AVM'leri boykot edebilir, yerel ürünleri destekleyebilir, özel değil kamu vasıtaları kullanabilir, daha az su elektrik tüketebiliriz. Bunlar hep bildiğimiz şeyler lakin tüketim patolojimiz, vicdanımıza ve bilincimize ağır basıyor. Gene de de otuz yıl önce bu bilinçte yoktu. Aymazlığımızın yeni bir ahlak ve eyleme dönüşmesi vakit alıyor.

Psikoloji bilimiyle uğraşmanın hayatınızda, kararlarınızda, düşünsel yapınızda nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?

Psikoterapide esas olan dinlemek ve empati. Günlük yaşantımda da bu bir ölçüde alışkanlık haline gelince, kurduğum ilişkilerde iç dünyamı, özlemlerimi, kendiliğinden bir

akışkanlıkla yakınlarımla paylaşamıyor, tek istikametli ilişkilerin yalnız insan konumuna düşebiliyorum. Ancak birinin dinlemenizi takdirle karşılaması da büyük mutluluk. Babam Boston'da hastanede ölüm yatağında. Yanında annem ve ben. Hemşire geldi, dışarı çıkmamızı rica etti. Kapıdan dinliyoruz. Meğer tıbbi müdahale değil de dini telkinde bulunmak istiyormuş. Babam bir süre dinledikten sonra ona çocuğun var mı, işini seviyor musun falan derken hemşirenin içini dökebilmesi hem onu mutlu kıldı hem de babamı.

Dönem dönem yurt dışında yaşadığınızı biliyoruz. İstanbul sürekli bir değişim halinde bir yandan bizim evimiz yandan da tam bir kaos ortamı. Siz İstanbul'un bu değişimini ve bugünkü halini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Nerdeyse her şehir gibi İstanbul'da büyüdükçe tahammül edilmez bir hal almaktan öte yeni yapılaşmayla hilkat garibesine dönüştü. Doğası ile ender bir çeşitliliğe sahip bu şehir insan eliyle her gün biraz daha sıradanlaşıyor, ikinci üçüncü sınıf mimarların yüksek binaları ve AVM'leriyle modernleşmeyi yakalamak isteyen dünyanın herhangi bir şehrine benziyor. Emekli olunca bilmem nereye taşınacağım diyenlerin şehirleriyle ilişkisi, boşanacaklarını bilen mutsuz bir evlilik gibi. Anonim cinayet, intihar, yabancılaşma, uykusuzluk en çok çağdaş şehir yaşamının ifadesi. Bir gün, toz bile çıkarmadan yıktığını anında yutan bir teknolojiyle dünya şehirleri temizlenip yeniden benliğine kavuşacak. İlk kurtarılacak şehirlerden biri herhalde İstanbul olur.

"Sevginin sevenlerden korunması gerekir." diyorsunuz Radikal gazetesindeki bir yazınızda. Burada tam olarak ne kastediyorsunuz?

Sevmek adına sevdiğimizi sahiplendikçe sevgiyi öldürürüz. Sevdiğimiz kendi kalıbımızda şekillendirmek ister ona çeşitli kelepçeler takarız. Bu her türlü sevgi için geçerli. Toplumsal boyutta tehlikeli olan ise iktidarlar tarafından politikalarına alet olalım diye tanımladıkları vatan sevgisi.

12 Eylül olayları sonrası Boğaziçi Üniversitesinden istifa edip yurt dışına gittiniz. Üniversiteye askerin karışmasını doğru bulmadığınızı söylüyorsunuz. Sizce bugün üniversiteler ve üniversite eğitimi ne durumda?

Akademik özgürlük ve özerklik üniversitenin olmazsa olmazı. Bunların olmadığı bir ülkede üniversite yok demektir. 12 Eylül'de Amerika destekli askeri rejim sol düşünceye karşı cadı avına kalkışmıştı. Bugün yapılmak istenen eğitim sisteminin her aşamasında iktidarın ne idüü belirsiz ideolojisi doğrultusunda göya İslam alemine de örnek olacak yeni bir insan yaratabilmek. Bu yolda üniversitelerde de yeni kadrolar oluştururken, etliye sütlüye karışmayanların henüz sırası gelmedi. Bu yetmiyormuş gibi, küresel ekonomik krizde öğrencilerin de talepleri doğrultusunda üniversiteler bir tür meslek okullarına dönüşmekte. Teknolojinin hızlı dönüşümleriyle on yıl sonrasının meslekleri önceden kestirilemediğinden, çağdışı bir eğitimle zaman ve kaynaklar boşa harcanırken gençler umutsuzluğa sürükleniyor. Bu düzen uzatmalara oynuyor. Yakın bir gelecekte, yapay zekanın da devreye girmesinin getirdiği yeni öğrenme dinamikleriyle birlikte, türümüzün çevresiyle ilişkilerinde yepyeni pencereler açılacak.

"Ne Yapabilirim?" adlı kitabınızda gençlere umutsuz olmamalarını çaresizliğe sürükleyecek söylemlerde bulunmaktansa "Ne yapabilirim?" diye düşünmelerini öneriyorsunuz. Sizce biz psikoloji öğrencileri olarak ne yapabiliriz?

Bugün psikoloji gönüllü kullar yaratmak isteyen rejimlerin toplum mühendisliği uygulamalarının bir aleti. Ancak, hangi yöntemlerle neler yapıldığını en iyi deşifre edebilecek olanlar da psikoloji okuyanlar. Zehir psikolojiden geliyorsa pan zehiri de orada. Bireye odaklanan psikologların toplumun esenliğine sırt çeviren eğitimlerini sorgulamak, tez ve araştırma konularını bu doğrultuda seçmek onların elinde.

Muhammed Adıyaman MEZUN KÖŞESİ

Birbirinden farklı hayatların, bir bütün olarak ortak bir paydada buluşarak kendi yollarına ve kendi meslektaşlarının hayatlarına ışık olma yolunda atılmış güzel bir adımın hikayesi olan anlamlı derginizde bu ay değerli meslektaşımın ricası üzerine mezun bir psikolog olarak naçizane tecrübelerimi aktarmaya çalışacağım. Hepimiz geçmişte elbette bir çok aydınlık ve karanlık yollardan geçmişizdir ki hayatın anlamı tam da budur aslında. Bu sürelerde kimi zaman başkalarının el fenerleriyle, kimi zaman elimizdekilerle, kimi zamansa da hiçbir ışık yokken geçilen yollarımız oldu. Fakat bir de daha gitmediğimiz bazı yollar vardır ki bunlar da başkalarının ellerinde olan meşalelerdir. Daha kolay, yol gösterici, karlı olan, onların tecrübeleri...

Psikolog olmaya daha lise öğrenimimin başlarında karar vermiştim. Ancak bazı aksilikler sonucu siyaset bilimi ve uluslararası ilişkiler bölümüne başlamak durumunda kalmama rağmen yatay geçiş ile hayallerime ilk adımı atmıştım. Zorlu bir o kadar keyif veren yolculuğum başlamıştı ve gayet de işler yolunda gidiyordu.Bir şey daha vardı mezuniyete hazırlık adına staj yapmam gerekiyordu. Şunu ifade etmeliyim ki psikoloji bölümünü dört yıl gibi bir sürede bitirecek konumda olsaydım kesinlikle hemen başlarda gönüllü stajlara başvururdum. Staj bir mesleğin ne olduğunu, ne olmadığını gösteren; tahminlerimizin ötesinde katkıları olan en önemli deneyimdir. Lisans mezunu olur olmaz terapi yapamayacağınız gerçeğini size göstermenin yanında birçok katkı sağlamak adına kurduğumuz hayallerimizi zenginleştireceğinden kimsenin şüphesi olmasın. İstanbul'da özel çok kapsamlı hasta bakım huzurevi rehabilitasyon ve psikoterapi merkezinde stajıma başlamıştım. Bu merkezin huzurevi bölümündeki yaşlılar, yetişkin terapisi, oyun terapisi, psikolojik testler ve bir belediyenin psikolojik destek birimine yönlendirdiği terapistlerinin çeşitli yetişkin ve çocuk-ergen bölümlerinde seanslara katılma, gözlemleme şansına sahip oldum. Bir an önce bitsin diye beklediğim an gelmişti ve mezun olmuştum. Hemen hemen her öğrenci gibi ciddi beklentiler ve gerçekçi olmayan hayallerle kalakaldığınız bir mezuniyet hayal edemezdiniz. İşim hazır olacak, iyi bir terapist olacağım, herkese hemen faydalı olacağım, her şey toz pembe misali... Öylesine gerçekçi olmayan beklentilerim olduğunu, başkalarına iş konusunda yardımcı olmadıklarından dolayı bir nevi suçlarcasına eleştirlerimin anlamsız olduğunu, toz pembe olanlarımın karanlıktan aydınlığa çıkması gerektiğini neyse ki çok zaman geçmeden anlamıştım. Psikolog oluyorsunuz ama müthiş bir boşluk, depresyon hissi sizi çok hırpalıyor acı-tatlı tecrübelerin başlangıcı oluyor. Bu durumdan derhal çıkıp kısa bir süre sonra rehabilitasyon merkezinde işe başladım. Komik rakamlar ama bir yerden başlamak adına ilk adımdı bu. Evet karşılaştığınız olumsuzluklar olsa da yapabileceğinizin en iyisini yapmak için kendi çalışma şartlarınızı kendiniz de oluşturabilirsiniz. Böyle de oldu terapi yapamazsam da faydalı danışmanlıkta bulduğum süreçlerim oldu. Birden fazla hayata dokunup gülümsemelere sebebiyet verebilmek tadılması gereken bir duygu...

Bu ilk iş tecrübemde olumlu taraflarına, almam gereken güzel kazanımlara odaklanarak mesleki yaşantıma güzel bir tecrübe olmasını sağladım. Henüz mesleğimin ilk zamanlarında bir risk almayı tercih ettim... Bu aslında çok riskli bir tercihti. Askerlik başvurumu yaptım kısa dönem çıkma ihtimaline rağmen. Bu riske rağmen askerlik sonuçları açıklandığında yedek subay olarak seçilmiştim.

Yani bir psikolog olarak mesleğimi yapabilecektim. Bu benim açımdan çok mutlu edici bir sonuçtu çünkü bugün iyi ki bu riski alıp geldim diyeceğimi biliyordum. Daha önce gelmediğim, ürkmüşlük ve gururu bir arada yaşadığım bir riskli şehirde mesleğimi yapacaktım. Çünkü burada çok farklı şeyler yaşıyor, görüyor, hissediyorsunuz...

Lisans hayatımda öğrendiklerimi, uyguladığım çalışmaları ve yeni eklediklerimi seminerlerimde, görüşmelerimde aktarmaya çalıştım. Çok mutlu olduğum, geri bildirimler alma şansım oldu. Terapist olabilmek adına izin sürelerimi Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine ayırmaya karar vermemin ardından eğitime başladım. Fakat bir farkla eğitimlerin ve öğrenmenin sınırı olmadığının yeniden, farklı bir bakışla devamını getirmenin farkındalığının daha da gelişmesini sağladım. Askerliğin mesleğime fazlasıyla katkısı oldu. Sivil hayatımda görmemin belki pek de mümkün olmayacağı vakaları görme şansım oldu, bunca farklılığı aynı anda yaşayacağım ve sosyal gözlem yapacağım başka bir ortamı yıllardır görmediğimi belki de görmenin mümkün olmayacağını anladım... Evet bu tecrübenin bitmesine çok az kalmışken ve yavaştan da olsa kaygılarımla gün içerinde bir kaç kez temas içerisindeyim son zamanlarda. Bu kaygıların başında elbette ki mesleğimi nerede ve nasıl yapacağımın doğal belirsizliği gelmekte. Devlet kurumunda hiç bir zaman çalışmak istemeyen bir profilim vardı, burada bunun benim adıma pekiştiğini anladım. Çünkü hastanelerde çalışan aynı alanda "Hizmet veren?" bazı kişilerle mücadeleler vermek durumunda kalıyorsunuz. İyi bir dinlenme sürecinden sonra elbette ki yapılacak bir şeylerin olabileceğine dair ümidim hala var. Gelgelelim meslekte olan, mesleğe adım atmanın heyecanını bekleyen değerli meslektaşlarıma çeşitli önerilerim neler bunlardan bahsederek yazının son durağına yaklaşmayı istiyorum. Değerli arkadaşlar ülkemizde bizlere öğretilen kırk beş dakikalık seans sistemini hali hazırda uygulayan devletimizin kurumları sayısını örnek olarak yüz üzerinden değerlendirirsek onu geçtiğini görmediğimi bilmenizi isterim. Bu maalesef kanayan bir yara ve hazırlık yapıp kazanmayı amaçladığınız sınavlarınıza girdiğinizde bunu unutmayın. Genelde testör niteliğinde çalışan meslektaşlarımız var bu kurumlarda, olacaktır. Bu mesleğimize saygınlığın ne denli düşük olduğunun, bazı meslektaşlarımızın seslerini yeterince çıkarmadan "Bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın" mantığı ile insanlarımıza maalesef hayal ettiğimiz gibi yaklaşamamanın kanıtıdır. Ben de böyle bir tercihle bir çok kişinin uğruna yıllarını verdiği sınavlara hazırlanmayı reddettim. Çok masraflı bir bölüm olduğunu mezuniyet sonrası anlıyorsunuz iyi eğitimlere, iyi paralar vermeniz gerekecek. Ama lütfen iki günde psikoterapist yaptığı iddiasında olanlara kulak asmadan, harcadığınız paraya yanmadan uzun soluklu bir eğitim süreci geçirin. Hayallerimizi ve ümitlerimizi asla yok etmemeliyiz. Çünkü bunca olumsuzluğa rağmen tarih gösterir ki tüm başarılar ve başarılı insanlar böylesi ve daha fazlası olan zor zamanlarda bugünlerimize ışık tutmuştur... Yüreğinizden saygı ve sevgi eksik olmasın.

Öneri, eleştiri, sorularınız veya farklı geri bildirimlerde bulunmanız beni memnun edecektir.

muhammed.adiyamann@gmail.com

AYIN FARKINDALIKLARI

1 Ocak Prof. Dr. Mümtaz Turhan'ın kaybı

4 ocak Albert Camus' nun kaybı

9 ocak Halide Edip Adıvar'ın kaybı

7-13 Ocak Verem Haftası

7-14 Ocak Beyaz Baston Körler Haftası

28 Ocak Özdemir Asaf'ın kaybı

"Yeni yeni belliyorum bazı düşünüleri.
Evin içini koca bir leke gibi kaplıyorum."
Sevim Burak

D-E-N-G-E; geçmiş-şimdi-gelecek

Her sabah aynı taşlarının üzerine basarak yürüdüğü sokağa dönüyordu. Saat 08.32 .

Hava sıcaklığı henüz mevsim normallerinin üzerinde olmasına rağmen anneannesinin sandığındakileri andıran ama yün değil, peluş battaniye ile örtmüştü kendini. Sert bir manevrayla bütün battaniyeyi sol ayağının altında toplayıp bedenini yatağa, yüzünü güneşli pencereye döndü. 08.32 .

Cumartesiler dahil her sabah erkenden uyanır, pantolonun paça dikişlerini görmeyi sevmediği için mutlaka çorabına sıkıştırırdı. Sorsalar, kendisi hakkında söyleyebileceği belki de bu iki cümleden fazlası değildi. Kolundaki saati şöyle bir düzelterek köşeyi dönmek için bedenini hizaladı, gözleri sokağın taşlarına çoktan odaklanmıştı. Korunni Caddesinin en güzel makarnalarının yapıldığı dükkanın sahibi, caddeye döneceği sırada, günü peynir sosuyla açmayı planlıyordu. Otomatiğe alınmış hareketlerle makarnacıyı açacak, yaptığının farkına varmadığı onlarca işle günü tamamlayıp daha farklı bilinçdışı hareket serilerinden sonra yatağında bedeniyle buluşup uykuya dalacaktı.

Alarmı defalarca ertelemiş, kendini ilk kez bir sabah yataktan çıkmak zorunda hissetmemişti. 08.30'da alarmı tamamen kapattıktan sonra iki dakika içinde derin uykusunu tekrar yakaladı. Tıp eğitimini bırakıp yurtdışına yerleşmek belki de hayatında kendisi için yaptığı tek şeydi. Onun iyi bir hekim olacağına koşulsuz inanan anne ve babası dahil, burada yaşamaya başladığından beri eski hayatından kimseyle görüşmüyordu. Kendine kurduğu yepyeni hayatında da festivaller şehrinin bütün kalabalıklarına rağmen sürekli yalnızlığı seçerdi. Heyecanla beklediği konserlere, alışverişlere yalnız gitmeyi tercih eder, mutfağa tek başına girerdi. Fakat ne garip, asla kendisi hakkında düşündüğü görülmemişti.

Bu gece hariç. Bütün gece, içinden geçtiği bütün anlara ettiği haksızlıklarla yüzleşecekti. Yalnızdı, yapayalnız. En yakın ilkokul arkadaşının sekizinci yaş gününde, kendi lise mezuniyetinde, ülkeyi kitap dolu bir bavul ve annesinin yemek tariflerini yazdığı defteriyle terk ederken bile yanında kendinden başkası yoktu. Yüzünü pencereye döndü. Aynı uçak, aynı yerden ikinci kez geçiyordu. Saat 02.06 . B uyuyor muydu?

Bugünü, yeni hayatının ilk günü ilan etmişti. Artık, içinde bulunduğu her anda bilinçli bir şekilde var olacağına emin gibiydi. En azından çabalayacaktı. Peluş batteniyeyi uzuvlarında hissetti. Yatağa ve havaya değen de kendi bedeninden başkası değildi. Galiba başarıyorum, diye düşünerek gözlerini yeniden uykuya açtı. Akşamki tiyatro oyunundan önce uyanmaya niyeti yoktu. Bedeninin altına aldığı yumuşak battaniye işini kolaylaştırdı.

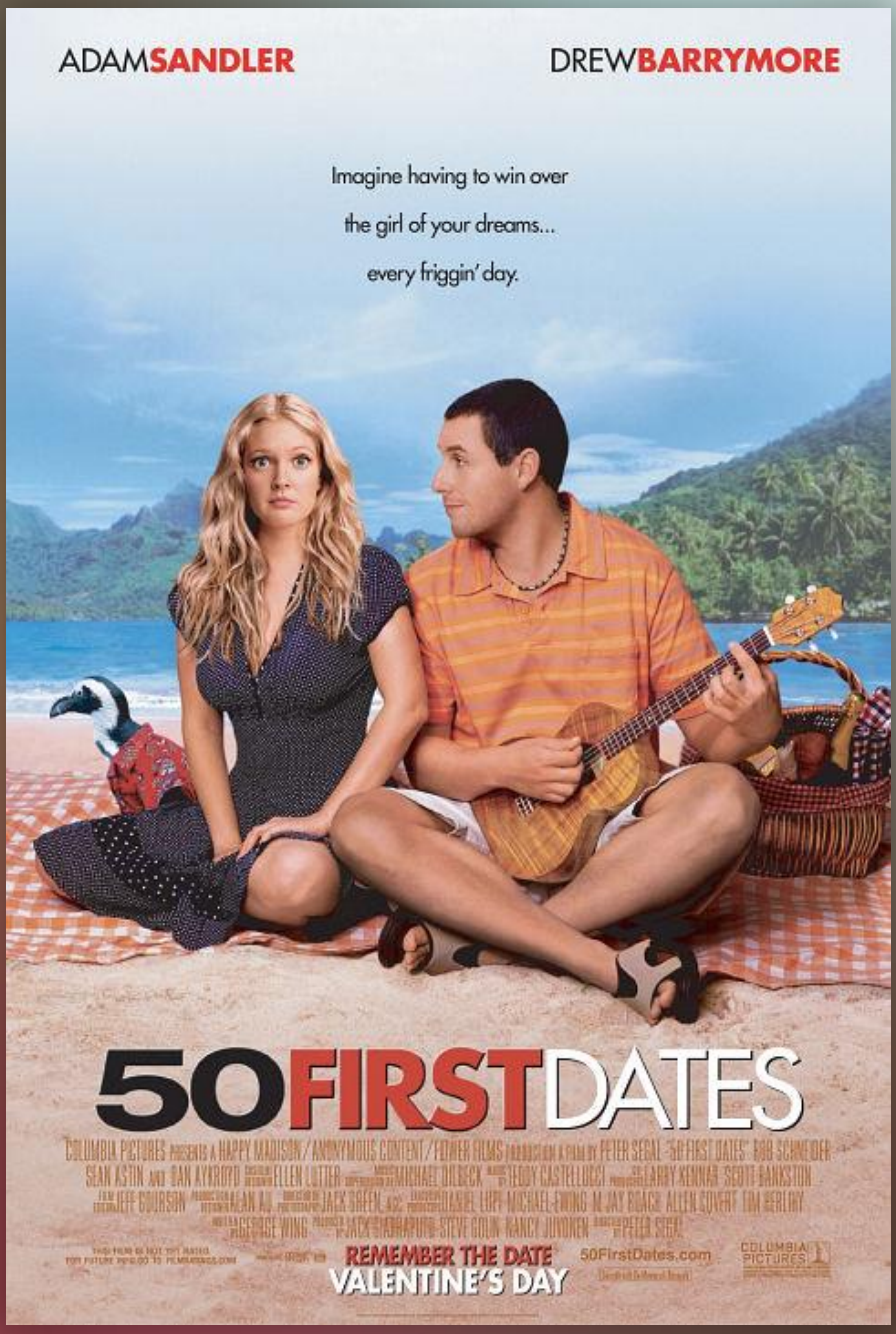
Sokağı döndükten sonra B'nin kitapçı dükkanına göz ucuyla baktı. Henüz kapalı olduğunu görünce saatin bir tek kendisi için rahatsız edici erkenlikte olmadığına emin oldu. Etrafına attığı hızlı ve emin bakışlardan sonra kitapçının kapısına vardı. Yarın devlet tiyatrosunda oynayacak oyun için satın aldığı iki bileti kapının altından fırlattı. Şimdi, bütün gün makarnalar yaparak B'nin gelmesini bekleme vaktiydi. Üst katta ortalığı toparlayıp, kendine bir kahve aldıktan sonra mutfağa girdi. 10.49.

Saat öğleye yaklaştıkça pencereden girdiği açı dike yaklaşan güneş, uyurken terlemesine sebep oluyordu. Terler içinde uyandığı uykuları sevmezdi (kendisi hakkında bildikleri üçüncü madde). İstemeyerek de olsa gözlerini açtı. 10.49. Parkeleri ayak tabanlarında hissediyordu, aldığı nefesin burun deliklerinden geçerek gittiği yolları düşündüğü sırada bir nefes daha aldı. Her sabah aynı sıradanlıkta yediği gevreği bütün aşamalarını benimseyerek yiyordu. Andaydı. Şimdilik fazla olmasa da ileride sinir bozabileceğini düşünerek.

B'nin bugün dükkanı açacağına dair bütün umudu, fırınladığı son makarna porsiyonu ile yitip gitti. 16.51.

Devlet sahnesinin bir sokak gerisinde oturduğu için acele etmeye gerek duymuyordu ya da bütün anları bilinçli farkındalıkla yaşamaya çalışmak onu yavaşlatmıştı. Yine de erken gidip bir bilet alması gerektiği için hızlı olmalıydı. B de gelmeliydi diye düşündü, eğer davet etseydi asla reddedilmeyeceğini bilerek. O sırada çalan zil sesiyle kopup gittiği an'a geri dönüp kapıya koştu.
"Şehre ilk kez geldiğinde onu izleyebileceğimi hiç düşünmemiştim. Biri kitapçıya iki bilet bırakmış ve ben senden başkasıyla paylaşamazdım." 16.51.

Bu da neyin nesi, bu uçağı bu gece kaç kere daha görecekti? Peluş battaniyesini kafasına kadar çekti. B'nin dükkanı neden açmadığından çok, biletleri bulduğunda ne olacağına odaklıydı. Yelkovan 32-33 arasındayken uykuya yumuldu, akrep 02.



50 İlk Öpücük (50 First Kiss)

Filmin Künyesi

Yönetmen: Peter Segal

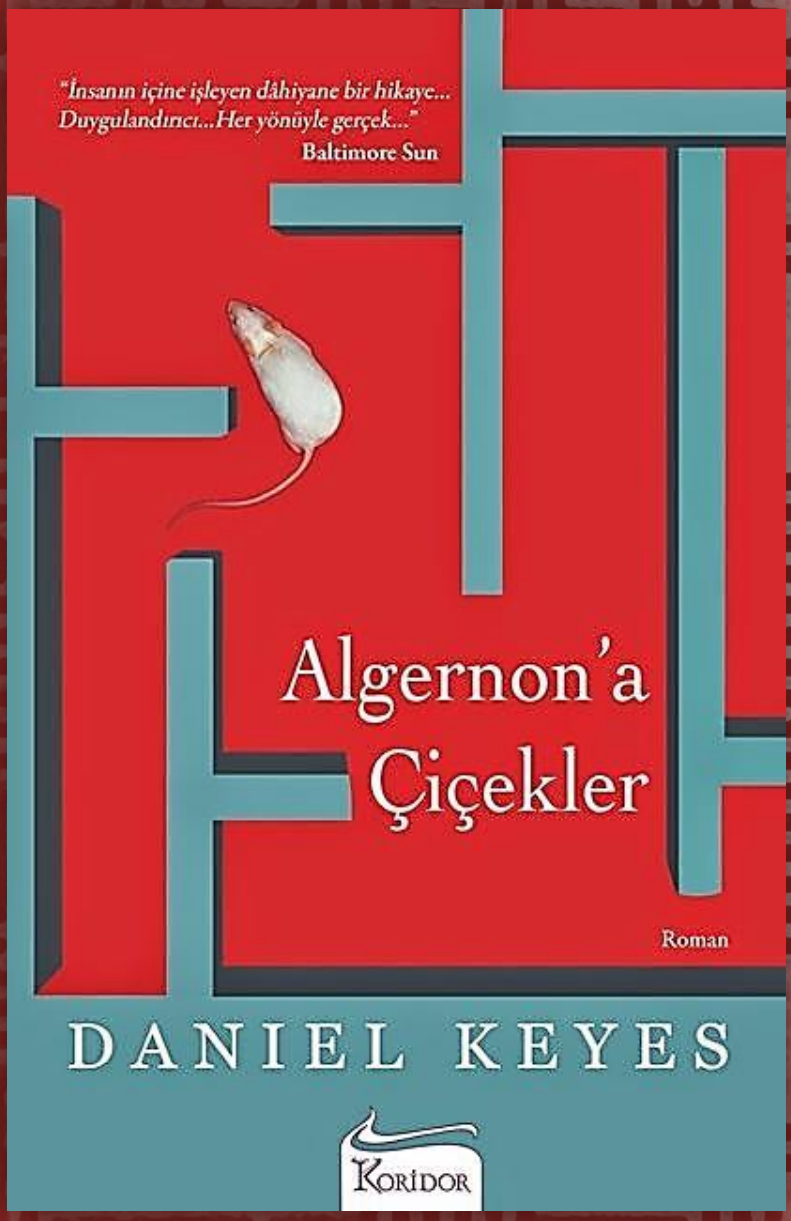
Oyuncular: Adam Sandler, Drew Barrymore, Rob Schneider

Yıl: 2004

Süre: 99 dk.

Efesli Heraklitos'a göre evrenin özü ateştir. Kendisi aynı kalan ama ondan var olanların sürekli değiştiği ateş. Ona göre her şey sürekli bir değişim içerisindedir. Ateşten gelen her şey değişerek yine ateşe gitmektedir.Aynı nehirde iki kere yıkanılmaz sözü de yine ona aittir. Ne girilen nehir aynı nehirdir ne de giren kişi aynı kişidir. Su akmış, insan değişmiştir. Sürekli yakınıp durduğumuz rutin, monoton hayatlarımızın her günü bile birbirinin aynısı değilse o zaman nasıl bir hayat önceki günün aynısı olabilir diye düşünceye daldım. Bu konuda yine Heraklitos'tan yardım aldım. Ona göre kainat, zıtlıkların birbirleri ile karşılaşmaları ve bu karşılaşmaların oluşturduğu sentez ile devamlılığını sürdürmektedir. Karşıtlıkların bu karşılaşmaları sürekli bir değişime neden olur ve böylece değişim sürekli gerçekleşir (Wikipedi, 2017). Peki bu değişimi sürekli olarak bir adım geriye alırsak ne olur? Daha da açık bir şekilde ifade edecek olursak; bir insan sürekli aynı günü yaşarsa değişimden bahsedebilir miyiz? Bu soruyu bir nebze olsun cevaplayabileceğini düşündüğüm için bu ay yönetmenliğini Peter Segal'in yaptığı başrollerini Adam Sandler ve Drew Barrymore'un paylaştığı 50 İlk Öpücük filmini seçtim.

Henry Roth (Adam Sandler) çapkın, tek gecelik ilişkiler yaşayan, soğuk deniz canlıları veterineridir ve bir deniz yaşamı merkezinde çalışmaktadır. Aynı zamanda geleceğe dair planları da bulunmaktadır. Mors balıklarını incelemek için bir tekne yapmaktadır. Teknesini tam bitirdim derken yelken direği kırılır ve en yakın adaya gitmek zorunda kalır. Bir kafeye giren Roth yemeği ile ev inşa eden Lucy Whitmore (Drew Barrymore) ile karşılaşır. Kapıyı yapmakta zorlanan Lucy'e kürdan ile kapı yapmasına yardımcı olan Roth bu şekilde Lucy ile tanışır. Ertesi gün yine Lucy'i görmeye gittiğinde Lucy onu tanımaz ve Roth'a sapık muamelesi yapar. Ne olduğunu anlayamayan Roth'u, Lucy'nin rahatsızlığını bilen kafe sahibi bilgilendirir ve bir daha gelmemesini söyler. Lucy yaklaşık bir yıl önce babasının doğum gününde bir araba kazası geçirir ve kafasına aldığı bir darbe sonucu beyni hasar görür. Bu hasar onu yaşadığı o günü hatırlamamasına ve her sabah aynı güne daha önce hiç yaşamamış gibi uyanmasına neden olur. Ancak Roth çoktan Lucy'e aşık olmuştur. Kafeye yine gelir ve ilk tanıştıkları zamanki kürdan taktiği ile Lucy ile tekrar tanışmayı planlar. Ancak Lucy aynı şekilde tepki vermez ve Roth'u tersler. Sanırım bu noktada başta sorduğumuz soruya biraz da olsa yanıt alabiliyoruz. Lucy yine aynı Lucy'dir, Roth ise yine aynı şekilde iletişime geçmeye çalışmıştır. Ancak bu sefer olay aynı şekilde gerçekleşmemiştir. Lucy her ne kadar aynı günü hiç yaşamamış gibi yaşasa da farklı tepki vererek aslında iki günün birbirinden farklı olduğunu gösteriyor. Aksi takdirde değişmeyen bir şeyin aynı durum ile karşılaşması durumda bu karşılaşmanın sonucunun aynı olması beklenir. Eğer bu beklenti gerçekleşmiyorsa ya değişmedi dediğimiz ilk durum değişmiştir, ya da karşılaştığı durum farklıdır. Ben filmdeki bu durum için beklenilenin oluşmaması durumunu Lucy'den kaynaklı değişimle ilişkilendiriyorum. Lucy her ne kadar aynı günü yaşasa da bu yeni bir gün. Diğerlerinden farklı olacak başka bir gün. Film 50 farklı ilk öpücüktür. Aynıymış gibi görünen ama birbirinden farklı günler ve öpüşmeler. Roth'un Lucy'nin hayatına girmesi ile Lucy'nin hayatı değişir ama değişen sadece Lucy'nin hayatı değil. Roth'un hayatı da Lucy ile tanışınca değişiyor. Çapkın, hovarda bir adamdan romantik,sevdiği kadını kendine her gün aşık etmek için çabalayan birine dönüşüyor. Bir gün Lucy'nin babası Marlin Whitmore (Blake Clark) ile kardeşinin Roth'dan haberdar olması ile Roth'a Lucy'yi korumak için her gün nasıl aynı günü yaşadıklarını, Lucy'nin bir rahatsızlığının olduğunu öğrenmesindense o günü ilk kez yaşıyorlarmış gibi göstermek için yaptıkları şeyleri gösterir. Kaza gününe ait gazeteler, televizyon programı kaseti, babasının doğum günü için yedek ananaslar,beyaz boyalı duvar. Roth bir gün Lucy'yi korumak için elinden geleni yapan babasına Lucy'nin bu şekilde kandırılmasındansa ona her gün gerçeğin tekrar tekrar anlatıp hayatının bu şekilde devam ettirilmesi önerisini yapar. İlk başta istenmese de bu karar Lucy'ye bırakılır. Lucy Roth'a hak vererek bu fikri benimser. Roth, Lucy için mors balıklarını inceleme hayallerinden vazgeçer ve hayatını Lucy'ye adar. Ancak bunu Lucy öğrenince onu hayallerinin peşinden gitmesi için hayatından çıkarır. Ailesine de daha fazla yük olmamak için kendisi gibi hafıza problemleri olan insanların bulunduğu hastaneye yatar. Roth tam denize açılmışken Lucy'nin babasının deniz yolculuğu için verdiği hediyenin etkisiyle kararını değiştirir ve Lucy'nin kaldığı hastaneye gider. Roth'u hatırlamayan Lucy, Roth'u odasına götürür. Odası kendi çizimi olan Lucy tüm resimlerinde Roth'u çizmiştir. Filmin sonunda her zamanki gibi hiçbir şey hatırlamayarak uyanan Lucy kendini Roth'un, babasının ve kızının olduğu bir teknede bulur. Keyifle izlemeniz dileğiyle iyi seyirler…



Kitabın İsmi:

Algernon'a Çiçekler

Kitabın Yazarı: Daniel Keyes
Kitabın Türü: Roman
Kitabın Sayfa Sayısı: 325
Orijinal Baskı Tarihi: 1966

Oldukça düşük bir IQ seviyesi ile doğan Charlie Gordon, 32 yaşında, ailesi tarafından yıllar önce terk edilmiş, yeterince sevgi görememiş yine de sevgi dolu bir adamdır. Yaşamını bir fırında yerleri süpürerek ve Yetişkin Engelliler Merkezi'nde derslere girerek geçirmektedir. Algernon ise zekâ gelişiminin arttırılması için yürütülen deneyde kullanılan bir kobay faredir. Algernon'un üzerinde yapılan çalışmanın başarılı olması sonucu, hayattaki en büyük arzusu diğerleri gibi zeki ve "normal" olmak olan Charlie'nin ilk insan denek olarak deneye katılması uygun görülür. Ameliyattan sonra Charlie'nin IQ seviyesi normalin çok üstüne çıkar, bu sayede toplumda kabul görüp arkadaş edineceğini düşünürken aksine zekâsı yüzünden çevresi tarafından yadırganır, kıskanılır ve yine toplumda yerini bulamaz hale gelir. Bu sırada Algernon'da gözlenen ani gerileme, kafalarda Charlie'ye ne olacağı sorusunu doğurur.

"Korkuyorum. Hayattan veya ölümden veya hiçlikten değil, hiç var olmamışım gibi o ışığı harcamış olmaktan korkuyorum."

Charlie'nin zekâ seviyesinde, duygularında ve hayatındaki değişimi, yazdığı ilerleme raporlarından takip ediyoruz. Başlarda imla hatalarıyla dolu, basit ama saf duygularla yazılmış cümlelerden oluşan raporların yerini daha karmaşık cümlelere, duygulara ve düşüncelere bıraktığını görüyoruz. Zekâ gelişimi büyük bir hızla ilerleyen Charlie'nin farkındalığı, etrafındaki dünyaya bakış açısı, suratındaki gülümsemesi ve sahip olduğu mutluluk da değişiyor aynı zamanda. Erken çocukluk zamanlarında yaşadığı bütün anılarını hatırlamaya başlıyor yavaş yavaş. IQ seviyesi ne kadar yükselse de yaşadığı duygusal gelişimin aynı hızla ilerlememesi nedeniyle, bir zamanlar katıldığı derslerde öğretmeni olan Alice'e duyduğu aşk, farkındalığın getirdiği öfke gibi bilmediği duygulara da alışmaya çalışıyor.

"Bir nesne değil, -pek çok var olma şekli arasında- bir var olma şekliyim ve hangi yolları takip ettiğimi ve hangilerini bıraktığımı bilmek, benim ne olmakta olduğumu anlamama yardımcı olacak."

Psikoloji eğitiminin yanı sıra Amerikan ve İngiliz Edebiyatı bölümünde yüksek lisans yapmış olan yazar Daniel Keyes, eserinde eğitiminden izler de bırakmış, ortaya Hugo ve Nebula ödülüne layık görülmüş bir bilim kurgu eseri çıkarmış. Zekâ geriliği yaşayan bir çocuğun duygusal gelişimini, bunda ailenin, özellikle annenin rolünü psikolojik yönleri açısından ustalıkla incelemiş. Bir lise öğretmeniyken yazdığı kısa hikâyeden devşirdiği bu romanın buruk ve dokunaklı sonuyla insanlık anlayışını sorgulatmaktan da çekinmemiş.

"Bana ne olacağı önemli değil, henüz dünyaya gelmemiş bazı insanların hayatına bir şeyler katabilirsem eğer, kendimi binlerce kez normal bir hayat yaşamış gibi hissedeceğim.

Bu da bana yeter."

Algernon'a Çiçekler birçok konuyu ele alıyor aslında; zihinsel engeller, insan doğası, zekâ ve sevgi. Ama bize asıl anlatmaya çalıştığı şey, sevmeden, hissetmeden, önümüzde ağlayanın omzuna dokunmadan sahip olunan zekânın bir değeri olmadığı.

"Sevgi ve şefkat eli değmeyen zekâ ve eğitim beş para etmez."

Zihninizin bir köşesinde sevgiye her daim yer vermeniz dileğiyle,

Keyifli okumalar.

Üç Yüz Altmış Beş Günlük Değişim Dozu

Bu yazının başlangıç cümlesini düşünürken eski yılın son günlerinden dakikaları katlettim. Siz ise bu yazıyı okurken tertemiz bir yılın üzerinden saniyeleri harcıyorsunuz incitmeden. Ben bu yazıyı içimde eski yıla karşı bir o kadar tahammülsüzlük ve ''bitse de gitsek'' edasıyla yazıyorum, siz ise ''belki bu sefer benim yılım olur'' diyerek okuyorsunuz. Üç yüz altmış beş tane günün mezarından bildiriyorum size, burada işler çok karışık! Ama aldırmayın, lütfen devam edin okumaya, devam edin ki yeni yılda güzel bir mezarları olsun dakikalarınızın. Kendimi bir bakıma taşınıyormuş gibi hissediyorum yıl değiştirirken. Hayatımız boyunca bir yerde beş yıldan fazla yaşadığımızı hatırlamıyorum ve bundan dolayı taşınma dediğimiz şey bende büyük travmaları hatırlatıyor. Eski zamanlarda insanlar için taşınmak bir anlama umut demekmiş çünkü genelde daha iyi bir yaşam için taşınılırmış. Biz de bir nevi bunun alışkanlığından olsa gerek hep bir umutla gireriz yeni yıla. Yeniliği umutla bağdaşlaştırır olmuşuz. Bu yüzden bazen umutlarımızı bile değiştirdiğimiz olur hatta. Geçmesi çok zor olan bir derse dönem başında AA almak için çalışırken dönem sonunda kalmamak için çalışırız. Üstüne tebdil-i mekânda ferahlık vardır diyerek başka yerlerde çalışmaya çalışırız, mesela her zaman evde çalışıyorsak kütüphanede çalışırız, belki otobüste metroda, belki de parkın birisinde... Çünkü çalışmıyormuşuz da hobimizi yapıyormuşçasına gelir bize. Deneyimlemek için can atarız- tamam belki atmayız ama en azından isteksiz yaklaşmamış oluruz. İşe yaradığını hissedersiniz sonra, duyduğunuz haz ve başarı hissi paha biçilemez olur o an.
Peki o zaman insanları korkutan nedir? Acaba nedir değişimin korkutucu yanı? Odanın şeklinin değişmesi bazen büyük sıkıntı verir. Fakat o zaman neden sırf değişiklik olsun diye gezmeye gidiyoruz? Arkadaş çevremizin değişmesinden, her cuma gittiğiniz tiyatroya gidememekten, her sabah uyandığımızda konuştuğumuz ilk kişinin değişmesinden çok korkuyoruz. Hayatımıza yeni birisinin girmesinden ve tüm kurulu düzenimizi değiştirmesinden korkuyoruz. Farklı bir nota duyduğumuzda ne yapacağımızı şaşırıyoruz, panikliyoruz evet ama bir o kadar da hoşumuza gidiyor bu durum. Belki de bocalama hissidir bizi korkutan.

Aslında çocukluğumuzdan beri değişim içindeyiz ve olmaya da devam edeceğiz. Fikirlerimiz değişecek, sevdiğimiz şeyler, ilgi alanlarımız, dış görünüşümüz. Vücudumuzdaki hücreler bile sürekli değişiyor. Vücudumuz bile yenilikçiyken biz hala ölçülü yaklaşıyoruz yenilenmeye ya da değişmeye. Tamam, değiştik ve pişman olduk bir türlü ve bu yüzden temkinli yaklaşıyoruz. Bu kesinlikle anlaşılabilir bir şey. Fakat iyi ki dediğimiz durumlar da olmadı mı hiç? 94 yıl önce Mustafa Kemal Atatürk'ün cumhuriyeti ilan etmesi ve bir milletin tüm geleceğini değiştirmesine iyi ki diyoruz. Değişim bir cesarettir ve koca bir millet bu cesaret sayesinde bugün hür ve kendi ayakları üzerinde durabiliyor. Değişim bir cesarettir ve hayatta buna cesaret edebilenler yaşıyor demektir. Pablo Neruda'nın ''Yavaş Yavaş Ölürler'' şiirinin çok sevdiğim bir bölümü var:

'' Yavaş yavaş ölürler
Alışkanlıklarına esir olanlar,
Her gün aynı yolları yürüyenler,
Ufuklarını genişletmeyen ve değiştirmeyenler,
Elbiselerinin rengini değiştirme riskine bile
girmeyenler,
Bir yabancı ile konuşmayanlar.''

Bu yıl lütfen kendinizde küçücük bir değişim yapın ve değişmekten korkmayın. İki bin on sekizin en sevdiğiniz şarkı tadında geçmesi dileklerimle…

Belki Üstümüzden Bir #PsiNossaList Geçer

Tamam değişiyoruz, yeniliyoruz, yenileniyoruz bunlar harika şeyler! Fakat değişmeyen bir şeyler var. Tam derinliklerinizden, eski dostlarımızdan birkaçını ziyarete getirdim. Buyrun, değişimin en değişmeyen yerlerinden bir playlist!

21 Guns- Green Day

Losing My Religion- R.E.M.

Give Me Love- Ed Sheeran

Hey, Soul Sister- Train

How to Save a Life- The Fray

Bir Kadın Çizeceksin- maNga

In The End- Linkin Park

How You Remind Me- Nickelback

Afilli Yalnızlık- Emre Aydın

Paradise- Coldplay

The Unforgiven- Metallica

Californication- Red Hot Chili Peppers

Belki Üstümüzden Bir Kuş Geçer- Yüksek Sadakat

Konuk Yazar – Ezgi Nur Çınar

ESKİNİN GÜVENİLİRLİĞİ VS YENİNİN CAZİBESİ

İnsan, her zaman belli davranışlara, durumlara , insanlara , mekanlara ,müziklere hatta yiyeceklere bile alıştığını söyler,gerçekten de alışmıştır.''Alışkanlık''adı altındaki kalıplarını kullanmada,hayatının bir parçası haline getirmede ısrarcıymış gibi görünür ta ki bir an gelip de günlük hayatın belki de çok küçük(o an için hiç de öyle görünmeyen) sorunlarıyla karşılaşana dek ...İşte o karşılaşma anında insan,çözüm bulamadığında ya da bulmak istemediğinde ‘’Her şeyi geride bırakıp uzaklara gitmek istiyorum'',''Elimde bir sihirli değnek olsa tüm hayatımı baştan aşağı değiştirsem''gibi söylemlerde bulunmaya başlar.

İnsan ‘’yeni'' ve ‘’eski'' arasında daima bir çelişki içindedir.Eskileri geride bırakmak hep zor olmuştur onun için ama yeniye geçmek belki ondan da zor. Hayatından memnun olduğunu söyleyen insana bile yeni bir yer ,yeni bir tat, yeni bir duygu ,yeni bir yüz ,yeni bir ortam ve daha nice yeni sıfatının ardına konmuş kelime ,nesne heyecan verici gelir.Hatta bu kelimelerin hissettirdiği,hissettirebileceği şeyler o kadar caziptir ki alışkanlıklarını, çevresini,kendini bile değiştirmek ister bazen ama bu değişim hiç kolay olmayacaktır.

Değiştirmek ve değişmek insana zor gelince o da daha kolay yollara başvurur;

‘’Tatil'' denince aklımıza neler gelir? Havaalanları,uçuş biletleri,ilk kez girilecek olan sokaklar ,ilk kez görülecek olan şehirler, oteller, valiz hazırlıkları,deniz,kum,güneş...

Tatil sadece bu kelimelerden mi ibarettir?

Cevap : Hayır.

İnsana hayatın yorgunluğundan, sorumluluklarımızdan kısa süreli kaçma imkanı sunan basit bir mola gibi görünen tatil aslında insanın hayatında isteyip de elde edemediği yeniliklerle karşılaşmasını , her şeyi hatta alışkanlıklarını bile geride bırakmasını sağlayan,''eski''den bir süreliğine de olsa kurtulup ona ‘’yeni''nin hazzını yaşatan bir süreçtir.

İnsan tam da o alışkanlıklarını , çevresini, mücadele etmek zorunda olduğu şeyleri,sahip olduğu hayatı değiştirme arzusundayken değiştirebileceği basit şeyleri değiştirme yoluna gidebilir.Yeni bir ev almak,saç stilini değiştirmek,tarz değişikliği için kıyafet dolabını baştan aşağı yenilemek …Değiştirebileceğimiz, üzerinde kontrol sağlayabileceğimiz şeyleri değiştirdiğimizde sanki o içinden çıkamadığımız ve bizde uyandırdığı hislerle baş edemediğimiz durumu da değiştirmiş gibi hissederiz,aslında bu değişikliklerin bize iyi gelme nedeni de budur. Sanki biz saç stilimizi değiştirdiğimizde ,yeni insanlarla tanıştığımızda ya da 3 gün kendi şehrimizin dışında vakit geçirdiğimizde tüm sorunlar çözülmüş gibidir.

Belki de insanın tek yapması gereken o baş edilemeyen sorunların çözümünde ve geri kalan hayatında ,soruna yol açabilecek kendi düşüncelerini değiştirmek. Konu hakkında olumsuz duygular hissetmesini sağlayan da bu düşünceler değil midir zaten ?

REFERANSLAR

Değişik ve Yeni Bir Yaşama "Gebe" Olmak

Akbaş, A., Vırıt, O., Kalenderoğlu, A., Savaş, H., ve Sertbaş G. (2008).Gebelikte sosyodemografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyiyle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi, 45(*3), 85-91.

Akdolun Balkaya, N., Vural, G., ve Eroğlu K. (2014). Gebelikte Belirlenen risk faktörlerinin anne ve bebek sağlığı açısından ortaya çıkardığı sorunların incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4*(1), 6-16.

Babadağlı, B. (2008). Gebelik yaşının gebelikte yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişkenlere etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, (11)3*

Beydağ, D. T., ve Mete, S. (2008). Prenatal kendini değerlendirme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11*(1), 16-24.

Çobanlar Akkaş, S. (2014). *Gebelik döneminde eşler arası uyum* (yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Demiryay A. (2006). *Gebe kadınların algıladıkları fiziksel ve emosyonel yakınmalar.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon, Türkiye.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., ve Alpkan RL. Evlilik uyumu. Düşünen Adam, 18(1), 39-47.

Gümüş, B. A., Çevik, N., Hyusni S. H., Biçen, Ş. Keskin, G., ve Malak, A.T. (2011). Gebelikte Benlik saygısı ve beden İmajı İle İlişkili Özellikler, *AnatolJClinInvestig*, 5(1), 7-14

Güzel Ertop, N. (2012). 15-49 Yaş arası evli kadınların kullandıkları aile planlaması yönteminin eş uyumuna etkisinin incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 14(3), 1-8.

Kılıçarslan, S. (2008). *Edirne şehir merkezindeki son trimester gebelerin sosyodemografik özellikleri, yaşam kaliteleri, kaygı düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, Edirne, Türkiye.

Kuğu, N., Akyüz ve G. (2001). Gebelikte ruhsal durum. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 23(1), 61-64,*

Marakoğlu, K., ve Şahsıvar, M.Ş. (2008). Gebelikte depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences,* 28 525-532.

Mermer, G., Bilge, A., Yücel, Ü. ve Çeber, E. (2010). Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1(2)*:71-76

Okanlı, A., Tortumluoğlu, G., ve Kırpınar, İ. (2003). Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4, 98-105.

Şener, A., ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması.* Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Şentürk, V. (2008). Gebelik ve doğum sonrası dönemde sık görülen ruhsal bozukluklar. *Kriz Dergisi,* 16, 25-34.

Taşpınar, A. (2015*). Gebelikte beden saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler* (yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Tutarel Kışlak, Ş., ve Çabukça F. (2002) Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi,* 2(5), 35-4.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi güvenirliği ve geçerliği.

REFERANSLAR

Değişmeyen Tek Şey: Değişim

Ayaş, T., Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online, 11*(2), 371-378.

Bayraktaroğlu, H., Gürsoy, S. (2014). Marka yönetiminde inovasyonun önemi üzerine bir çalışma: Motorola örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 19*(4), 196.

B'Hanh, C. (2001). Be the change you wish to see: An interview with Arun Ghandi. *Reclaiming Children and Youth, 10*(1), 9.

Çemrek, F., Filiz, Z. (2011). Tüketicilerin ürün tercihi: Cep telefonu tercihi örneği. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(13), 269.

Eroğlu, Y., Güler, N. (2015). Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık/ mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 5*(3), 119.

Kocacık, F. (2003). Bilgi toplumu ve Türkiye. C. Ü. *Sosyal Bilimler Dergisi, 27*(1), 3.

Önder, H. B. (2015). Bireyin varoluş zemininde köklerinden koparılması: Reklamlarla varoluşun manipülasyonu. International Journal of Social Sciences and Education Research,1(3), 937-938.

Beyinden Kalbe Değişim

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(4).

Tufan, A. E., ve Yaluğ, İ. (2010). Aşk fenomeni ve sevgi ilişkilerinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *2*(4).

Saraçlı, Ö., Atasoy, N., ve Karaahmet, E. (2012). Yakın ilişkilerin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4).

Kadınlarda Seçme Seçilme Hakkı

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu. (1948). *İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi*.

Çağlar Gürgey, F.İ. (2014). Feminist hukuk kuramı nedir?. *Özyeğin Üniversitesi Hukuk Fakültesi ve Sosyolojisi, 1*(5), 28-44

Güneş, G. (2010). Türk kadınının muhtarlık ve köy ihtiyar heyetlerine seçme ve seçilme hakkını kazanması ve Türkiye'nin ilk kadın muhtarı Gül Esin (Hanım). *Çağdaş Türkiye Tarihi Araştırmaları Dergisi, 9*(20), 171-190.

Konan, B. (2011). Türk kadınının siyasi hakları kazanma süreci. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 60*(1), 157-174.

Toprak, Z. (2014). Ç. Coşkun (Ed.), *Türkiye'de kadın özgürlüğü ve feminizm (1908-1935)* (ss.449-454). İstanbul Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

REFERANSLAR

Yüceer, S. (01.06.2008). Demokrasi yolunda önemli bir aşama: Türk kadınına siyasal hakların tanınması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(14), 131-151.

Köklerden Salıncak Kurmak

Erdoğan, Y. (2000), Bu yol nereye gider. Anladım. İstanbul: Sel Yayıncılık

Hurhun,K. (1 Şubat 2014). Frida Kahlo'nun ilginç hayat hikayesi: Viva la Vida. Erişim Tarihi: 13 Aralık 2017. https://indigodergisi.com/2014/02/frida-kahlo-viva-la-vida/

Kutlu, M. (2016). Uzun hikaye. İstanbul: Dergah Yayınları.

Otobiyografik Bellek ve Anı Tümseği

Ece, B., ve Gülgöz, S. (2014). The impact of suppressing the typical life events on the reminiscence bump. *Applied Cognitive Psychology*, *28*(5), 702-710.

Conway,M. A.,veHolmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality, 72*(3), 461–478.

Gluck, J., ve Bluck, S. (2007). Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. *Memory ve Cognition, 35*(8), 1928–1939.

Janssen, S. M. J., Chessa, A. G., ve Murre, J. M. J. (2007). Temporal distribution of favourite books, movies and records: Differential encoding and resampling. *Memory, 15*, 755–767.

Fitzgerald, J. M., ve Shifley-Grove, S. (1999). Memory and affect: Autobiographical memory distribution and availability in normal adults and recently detoxified alcoholics*. Journal of Adult Development, 6*(1), 11–19.

Bruce, D., Dolan, A., ve Philips-Grant, K. (2000). On the transition from childhood amnesia to the recall of personal memories. *Psychological Science, 11, 360–364.*

Rubin, D. C. (1982). On the retention function for autobiographical memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 21*, 21–38.

Janssen, S. M. J., Murre, J. M. J., ve Meeter, M. (2008). Reminiscence bump in memory for public events. *European Journal of Cognitive Psychology, 20*, 738–764.

REFERANSLAR

Rubin, D. C., Rahhal, T. A., ve Poon, L. W. (1998) Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory and Cognition, 26*, 3–19.

Pillemer, D. B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of General Psychology, 5*(2).

Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory and Cognition, 32,* 427–442.

Habermas, T., ve Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin, 126*, 748–769.

Williams, H. L., Conway, M. A., ve Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. *Memory in the real world, 3*, 21-90.

tpöcg
Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu